

魏伯阳 张伯端
翁葆光 吴云青
(道号: 苏德仙)
王正忠 周敏敏 柏 林

YANGSHENG
DAI SHENGMING KEXUE XILIE CONGSHU

中国道家养生

与现代生命科学系列丛书

之三

《周易参同契》

与道家养生

文王圣像 (公元前1992-1095)

山西出版集团
山西科学技术出版社



中国道家内丹养生之道祖师 中华民族神圣祖先 黄帝 圣像



中国道家养生祖师老子坐像



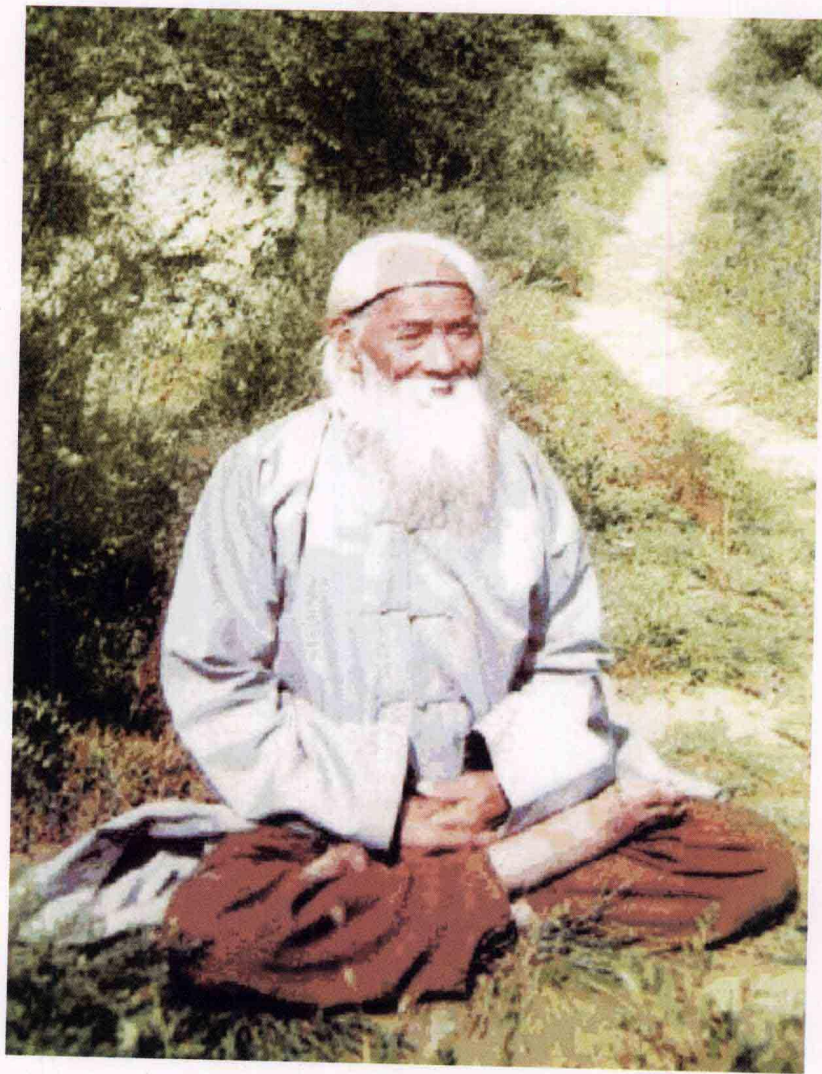
中国《周易》祖师周文王像



《周易参同契》作者魏伯阳像一



魏伯阳炼丹图
《周易参同契》作者魏伯阳像二



世界著名《周易参同契》丹道寿星吴云青炼内丹图



弘相丹道
造福人天

贈天下善士
吳云青書



丙子年秋

世界著名丹道寿星吴云青墨宝



苏华仁道长

丹道回春

丙戌秋

唐明邦



中国当代易道学术研究名家唐明邦墨宝

谨将本丛书敬献给：

**中国道家养生之道集大成者，
中华民族神圣祖先黄帝，老子；
献给渴望康寿事业成功，天人合一者；
《中国道家养生与现代生命科学系列丛书》
编委会全体同仁**

中华圣祖黄帝、老子养生之道礼赞：

浩浩茫茫银河悠，
浮动蔚蓝地球，
造化生人世间稠；
生老病亡去，
转眼百春秋。

黄帝、老子创养生，
度人超凡康寿，
道法自然合宇宙；
复归于婴儿，
含笑逍遥游。

——苏华仁

《中国道家养生与现代生命科学系列丛书》总主编
2008年春于广东罗浮山冲虚观东坡亭



《中国道家养生与现代生命科学系列丛书》

编委会名单

本丛书所载中国道家养生秘传师承

1. 吴云青 (1838-1998)

中华圣祖黄帝、老子创立道家内丹养生当代 160 岁传师，世界著名寿星。

2. 边智中 (1910-1989)

中国道家华山派内丹道功当代传师，世界著名生物学家牛满江道功师父。

3. 李理祥 (1893-1996)

中国道家龙门派内丹道功当代百岁传师，中国当代著名道家医学传师。

4. 李岚峰 (1905-1977)

中国道家金山派内丹道功当代传师，张三丰太极拳与内丹养生当代传师。

5. 唐道成 (1868-1985)

中国道家武当派内丹道功当代 117 岁传师，中国当代著名道家医学传师。

6. 赵百川 (1876-2003)

中国道家青城山内丹道功当代 127 岁传师，中国当代著名长寿老人。

本丛书专业学术顾问

中国道家养生与周易养生学术顾问：

——唐明邦 (中国当代易学学术泰斗、中国武汉大学教授)

中国道家养生学术与内丹学术顾问：

——胡孚琛 (中国社会科学院博士生导师、著名道家学术学者)



编委会名单

总主编：苏华仁

总策划：赵志春

副主编：辛平（马来西亚）

编委：（按姓氏笔画为序）

丁成仙 马源 王正忠 王丽萍 王炳尧

王强 王学忠 邓卫东 田合禄 田雅瑞

玉真子 叶欣荣 叶掌国 叶崇霖 古阳子

占米占 江勇 刘永明 刘小平 刘俊发

刘继洪 刘裕明 刘伟霞 刘功 刘振

任芝华 孙光明 孙爱民 朱瑞华 朱瑞生

朱文启 牟国智 辛平 辛立洲 苏华仁

苏小文 巫怀征 苏华礼 李宗旭 李武勋

李太平 李静甫 李杰 吴祥相 吴启功

余国泰 何山欣 严辉 赵志春 赵珀

赵振记 张海良 张德蓉 张若根 张高澄

张良泽 陈维 陈成才 陈全林 陈志刚

陈绍球 金世明 林远娇 周一谋 周敏敏

杨波 杨建国 杨怀玉 杨东来 杨勇虎

骈运来 贺曦瑞 闻玄真 郑德光 凌寒路

柏林 胡建平 胡杰 高峰 高志良

徐晓雪 邹通玄 秦光中 唐明邦 黄绍昌

黄易文 黄子龙 梁伟明 梁淑范 郭棣辉

郭中隆 曾本才 梅全喜 董应周 韩伯光

释印得 释心月 薛晖耀 戴信良 魏秀婷

秘书：吴朝霞 吴鸣泉 陈筱君 苏明 苏小黎

宋烽华 阮士林 潘海聪 米铎 刘文清



苏华仁序

《中国道家养生与现代生命科学系列》丛书，由中国、美国、马来西亚、澳大利亚和中国香港、台湾地区，对中国道家养生学与现代生命科学结合研究和实修的部分专家与行家精心编著。其中，海内外著名、当代《周易》研究与道家学术研究泰斗、武汉大学教授唐明邦担任重要编著者之一，并为该丛书作序、题字，同时担任该丛书道家学术与周易学术顾问；中国社会科学院博士生导师、海内外著名的中国道家养生学术与内丹学专家、老子道学文化研究会会长胡孚琛教授，担任该丛书道家养生学术与内丹学顾问；当代中国传统养生文化研究专家、中国·中州古籍出版社原总编辑兼社长董应周，担任该丛书技术编辑与出版艺术顾问，同时为该丛书作序。

《中国道家养生与现代生命科学系列》丛书编委会同仁，缘于本人为世界著名道家内丹养生寿星吴云青弟子、中国广东罗浮山紫云洞、轩辕庵道长、中国中山大学兼职教授，故尔聘请愚担任该丛书总主编；同时聘请中国·山西科学技术出版社副总编赵志春担任该丛书总策划。

为了确保《中国道家养生与现代生命科学丛书》的高质量、高水平，该丛书特别在世界范围内诸如中国、美国、马来西亚、澳大利亚和中国香港、台湾地区，聘请有关专家与行家担任该丛书编著者和编委。

经过该丛书编委和有关工作人员、历时近两年的紧张工作，现在即由山西科学技术出版社出版，将与广大有缘读者见面了。其主要内容有三：

一、中国道家养生学与现代生命科学简介

中国道家养生学，是一门凝聚着中国传统养生科学与人天科学和生命科学精华的综合学科。被古今中外大哲学家、大科学家和各界养



生人士公认为：世界传统养生文化宝库中的精华和瑰宝。根据记载中华五千年文明史的中国《二十四史》和有关史书记载：中国道家养生学，主要由中华民族神圣祖先、中国道家始祖黄帝，中国道家祖师老子，依据“道法自然”规律，又“因而制之”自然规律的中国道家哲学思想和道家养生之道综合确立。古今中外无数事实启迪人类：修学中国道家养生学，可促进全人类身心健康长寿、事业成功、天人合一。故其在中华大地和世界各地已享誉大约有五千多年历史。

中国道家养生学历史悠久、博大精深，其核心是中国道家内丹养生之道，其理论基础主要为中国传统的生命科学理论：其主旨是让人们的生活方式“道法自然”规律生活，进而因而制之自然规律，达到“乐天知命，掌握人类自身生命密码，同时掌握宇宙天地人大自然万物生命变化的规律”，最终让全人类达到健康长寿、平生事业获得成功。用黄帝《阴符经》中的话讲：“宇宙在乎手，万化生乎身。”中国道家养生学及其核心中国道家内丹养生之道主要经典有：《黄帝阴符经》、《黄帝内经》、《黄帝外经》、《黄帝归藏易》、老子《道德经》、《太上老君内丹经》、《老子常清静经》等。中国道家养生学核心中国道家内丹养生之道的科学机制为“天人合一”、通过修练中国道家内丹养生之道达到“返朴归婴”，其主要经典有：老子亲传弟子：尹喜真人《文始真经》《尹真人东华正脉皇极阖辟证道仙经》，鬼谷子《黄帝阴符经注》，魏伯阳《周易参同契》，葛洪《抱朴子》，孙思邈《养生铭》、《四言内丹诗》《千金要方》，钟离权、吕洞宾《钟、吕传道集》《吕祖百字碑》，张伯端《悟真篇》，张三丰太极拳和张三丰《丹经秘诀》等道家养生著作。中国道家养生学核心是中国道家内丹养生之道，修炼方法要诀为“内炼生命本源精、气、神，返还精、气、神于人体之内”。从而确保修学者能常保自身生命本源精、气、神圆满。经现代生命科学家用现代高科技仪器实验表明：中国道家养生学核心的中国道家内丹养生之道所讲的“精”、即现代生命科学中所讲的脱氧核糖核酸，“气”、即臆肽，“神”、即丘脑。此三者是人类生命赖以生存的本源，同时是人类健康长寿，开智回春、天人合一



的根本保障和法宝。善哉，一合人天类人功，也知业事类人批到，皆小国中国道家养生学的核心是中国道家内丹养生学养生之道，其功理完全合乎宇宙天地人大自然万物变化规律，故立论极其科学而高妙。其养生之道具体的操作方法却步步紧扣生命密码，故简便易学、易炼、易记。其效果真实而神奇、既立竿见影，又显著巩固。因此，古今中外无数修学中国道家养生学者的实践表明：学习中国道家养生学的核心中国道家内丹养生学养生道，可确保学习者在短时间内学得一套上乘养生方法，从而掌握生命密码基本规律，为身心健康长寿、事业成功铺平道路，并能确定一个正确而科学的人生目标而乐天知命地为之奋斗、精进。诚学林健矣升殿衣西人批，界世全皆，似周祖众

主养因此，静观记载中华五千年文明史的中国《二十四史》一目了然：大凡在中国历史上大有作为的各界泰斗人物，大多首选了中国道家养生学的核心中国道家内丹养生之道，作为平生养生与改善命运规律的法宝。并因平生修学中国道家内丹养生之道，而获得身心康寿、开启大智，建成造福人类的万世事业，成为各界泰斗。诸如：中华民族神圣祖先、中华文明始祖黄帝，“东方圣经”《道德经》的作者、中国道家祖师老子，中国儒家圣人、中国教育界祖师孔子，中国兵家祖师、《孙子兵法》的作者孙子，中国商业祖师范蠡，中国智慧圣人鬼谷子，中国道学高师黄石公（即黄大仙），中国帝王之师张良，中国道教创始人张道陵，中国“万古丹经王”《周易参同契》的作者魏伯阳，中国大科学家张衡、中国大书法家、书圣王羲之；中国晋代道家养生名家葛洪，中国药王孙思邈，中国诗仙李白，中国唐、宋时代道家养生名家钟离权、吕洞宾，张果老，陈抟，张伯端；中国远明之际，主要有中国太极拳与中国武当派武术创始人张三丰，中国清代道学名家黄元吉，中国近代道学名家陈撷宁，当代世界著名老寿星吴云青，中国华山道功名家边智中道长，中国终南山百岁道医李理祥，中国安阳三教寺李岚峰高师，中国武当山百岁高道唐道成，中国四川青城山百岁高道赵百川……

由于中国道家养生学核心的中国道家内丹养生之道，确有回春益



智，促进人类事业成功，使人类天人合一，改善人类生命密码之效，故从中国道家内丹养生之道祖师广成子传黄帝内丹始，为严防世间小人学得、干出伤天害理之事。故数千年来其核心养生机制一直以“不立文字、口口相传”的方式，秘传于中国道家高文化素质阶层之内，世人难学真诀；当今之世，诸因所致：真正掌握中国道家养生学的核心与中国道家内丹养生之道真谛，并且自身修学而获得年逾百岁犹童颜大成就的传师甚少，主要有：世界著名百岁老寿星、道家内丹养生高师吴云青，李理祥、唐道成、赵百川；中国道家养生学华山道功名家边治中（道号边智中），中国古都安阳三教寺李岚峰等……

众所周知：当今世界、进入西方现代实验科学加东方古代经验科学、进行综合研究促进现代科学新发展的新时代，作为中国传统养生科学精华的中国道家养生学核心的道家内丹养生之道，日益受到当今世界中、西方有缘的大科学家的学习与推荐，诸如举世闻名的英国剑桥大学李约瑟博士，在其科学巨著《中国科技史》一书中精辟地指出：“中国的内丹成为人类早期生物化学史上的一个里程碑。”同时指出：“道家思想一开始就有长生不死概念，而世界上其他国家没有这方面例子，这种不死思想对科学具有难以估计的重要性。”

世界著名生物遗传科学家牛满江博士，因科学研究工作日繁导致身心状况日衰，又因求中、西医而苦无良策，效果不佳。故于1979年，他来中国北京，向中国道家华山道功名家边智中道长、（俗名边治中，）修学了属于中国道家养生学核心的道家内丹养生之道动功的中国道家秘传养生长寿术后，身心短时间回春。故他以大科学家的严谨态度，经过现代科学研究后，确认本功是：“细胞长寿术，返老还童术，系生命科学。”四年之后的1982年，牛满江博士深有感触地向全人类推荐道：“我学炼这种功法已经四年，受益匪浅，真诚地希望此术能在世界开花，使全人类受益。”（本文修订之际，适逢世界著名生物遗传科学家牛满江博士于2007年11月8日以95岁高龄辞世，此足见道家内丹养生之道养生长寿效果真实不虚。）

中国当代著名大科学家钱学森，站在历史的高度、站在高文化素



养的基础之上：深知中国道家养生学核心的道家内丹养生之道、为中国传统生命科学和中国传统人文科学精华，因此，对中国道家养生学核心的道家内丹养生之道又十分推崇，他在《论人体科学》讲话中精辟地指出：“结合科学的观点，练功、炼内丹”。钱学森同时支持、中国社会科学院博士生导师、中国当代道学名家胡孚琛确立完善：“中国道家内丹学。”经过胡孚琛博士长年千辛万苦、千方百计地努力，中国道家养生学核心的道家内丹养生之道得以完成。走进了本应早走进的现代科学殿堂。成为一门古老而崭新的生命科学学科。此举，对弘扬中国传统生命科学，对于全人类身心健康、事业成功，无疑是千古一大幸事。

为使天下有缘善士学习到中国道家养生学核心的道家内丹养生之道，世界著名老寿星、当代内丹传师吴云青、边治中二位高师，曾经亲自在中国西安、北京和新加坡等地对海内外有缘善士办班推广，同时委托其入室弟子，世界传统养生文化学会的主要创办人之一的苏华仁等人，随缘将中国道家养生学核心的道家内丹养生之道，传授给了中国、美国、英国、法国、日本、新加坡、马来西亚等国家和中国香港、澳门地区的有缘学员。

二、中国道家养生学核心道家内丹养生之道效果简介

根据当代世界各地有缘修学、习练中国道家养生学核心的道家内丹养生之道课程的学员，自己填写的大量效果登记表，同时根据中国山东省中国医药研究所，所作的大量医学临床报告表明：学习中国道家养生学核心的中的道家内丹养生之道课程，短时间内可有效地，大幅度地提高人类的智商和思想水平与思维观念，并能确立一个乐天知命的科学目标而精进。同时，短时间内可有效地增加生命本源精、气、神，提高人体内分泌水平和改善人体各系统功能，从而可使人们显著地达到身心健康，躯体健美，智慧提高，身心整体水平回春。同时，还可以让人类克服亚健康，康复人类所患的各类疑难杂症，诸如：神经系统失眠、忧郁、焦虑等症。肾脏与泌尿系统各类肾病，精



力不足、性功能减退等症。内分泌功能失调造成的肥胖与过瘦等症。循环系统糖尿病、心脑血管病，高、低血压等症。呼吸系统各类肺病、哮喘病、鼻炎、过敏等症。消化系统各类胃病、肝病、便秘与腹泻等症。免疫系统、衰老过快和容易疲劳的亚健康等症。

综上所述：修学与忠行中国道家养生学核心的道家内丹养生之道，短时间内确保您身心能整体水平改善和提升与回春。为您一生取得身心健康、事业成功奠定一个坚实的基础，同时为您修学中国道家养生学核心道家内丹上乘大道，达到天人合一奠定基础。这是古今中外大量修学中国道家养生学核心的道家内丹养生之道者的成功经验。供您借鉴，您不妨一试。



董应周序

中华道家内丹养生 人类和谐发展福星

史载由中华圣祖黄帝、老子创立的中华传统绝学、道家内丹养生大道，自古迄今，修炼者众多。得真传修炼成功者，当代海内外有数。世界著名道家内丹养生寿星吴云青弟子、苏华仁道长数十载寒暑，转益多师，洗心修炼，易筋髓化神气，还精入虚，丹道洞明，遂通老子养生学真谛，庶几彻悟人生妙境。但不愿意自有、欲天下共享之。故而与诸同道共编《中国道家养生与现代生命科学系列丛书》，将丹道精华、公诸于世，使天下士人，能闻见此宝，持而养身，养人养家，利民利国利天下，诚谓不朽之盛事业。

何缘欤？盖为 21 世纪人类文明，虽已可分裂原子，利用核能，控制基因，进行宇宙探索，然而，对自身却知之甚少，人们能登上月球，却不肯穿过街道去拜访新邻居；我们征服了高远太空，却征服不了近身内心，我们对生命真相的理解，至今还停留在蛋白质，基因、神经元等纯物质层面。而在精神层面，知之更少：仅及于潜意识，稍深者，亦不过荣格的“集体潜意识，”当今世界、物质主义大行其道，人类精神几近泯灭，有识之士，大声疾呼，人类文明若不调整自己物质至上的发展方向，将会走向自我毁灭。

二次大战后，1984 年 11 月，美国参谋长联席会议主席布鲁得利说：“我们有无数科学家却没有什么宗教家。我们掌握了原子的秘密，却摒弃了耶稣的训喻。人类一边在精神的黑暗中盲目地蹒跚而行，一边却在玩弄着生命和死亡的秘密。这个世界有光辉而无智慧，有强权而无良知。我们的世界是核子的巨人，道德侏儒的世界。我们精通战争远甚于和平，熟谙杀戮远甚于生存。”

现在，我们又看到了全球气候变暖，发展中国家空气、水、土壤生物圈的大规模污染和破坏，各种致命疾病的传播等等。美国前副总



统戈尔四处奔波，呼吁拯救地球。英国著名物理学家霍金，于去年两次提出人类应该向外太空移民以防止自身毁灭。他在2006年6月的一次记者招待会预言：“为了人类的生存和延续，我们应该分散到宇宙空间居住，这是非常重要的。地球上的生命被次大灾难灭绝的危险性越来越大，比如突然的温度上升的灾难、核战争，基因变异的病毒，或者其他我们还没有想到的灾难。”以上诸位道出了目前人类病因，也开出了药方。能行否？可操作么？且不说眼下走不掉，即使能移民外太空，若不改变人类本性中贪婪的一面，还不是照样污染破坏宇宙。

地球真的无法拯救了？难道这个世界真的是“有光辉而无智慧，有强权无良知？”是“核子的巨人，道德的侏儒”么？是也，非也，有是，有不是。问题存在但有就地解决办法，不需要逃离地球，移民外太空目前只是异想天开！

这打开智慧之门，拯救人类良知的金钥匙在哪里？就在中华传统道家内丹大道中，中华内丹大道，功能可导引人类重新认识自己，发现人类自身良知良能，改变自身观念，使人类升华再造，进而改观地球村，使之成为真正的桃花源伊甸园。中华内丹大道智慧，能教人人从知我化我开始，进而知人知物知天地，化人化物化天地；其智能之高能量之大，古往今来盖莫过焉！

史载距今八千多年前，中华圣祖伏羲“仰观天文，俯察地理，远取诸物，近取诸身。”画成伏羲先天八卦，首开人类天人合一世界观和天人合一，性、命双修大道。故中国唐代道家内丹名家吕洞宾祖师，礼赞伏羲诗曰：“伏羲创道到如今，穷理尽性致于命。”

距今约五千年前，《庄子·在宥》记载：中华圣祖黄帝之师广成子，开示中华道家内丹养生大道秘诀曰：“勿劳汝形，勿摇汝精，乃可以长生。”

中华圣祖黄帝《阴符经》，开示宇宙天人合一生命要诀曰：“宇宙在乎手，万化生乎身。”“知之修炼，谓之圣人。”“圣人知自然之道不可违，因而制之。”

“东方圣经”老子《道德经》开示生命之道要诀曰：“道法自然”“修之于身。”“归根曰静，静曰复命。”“圣人之道，为而不争。”



整个人类若能忠行中华圣祖伏羲、广成子、黄帝、老子取得人生成功的极其宝贵的经验，修炼中国道家内丹养生之道，身心自然会强健，身心自然会安静下来，清净起来，内观返照。五蕴洞开，自会顿悟出原来人类的内心世界是如此广阔无限，清净无垢，透彻宽容，澄明神朗。这时候，自然的就都有收敛起外部的物欲竞争，停止巧取豪夺。人人和谐相处，家家和谐相处，区域和谐相处，天下和谐相处；自然的，地球村也就和谐和安清了，适合人居了。天地人和谐安清，还用得着移民外太空么？人类如要去太空，那只是去游玩、去逍遥游罢了！

华仁道长内丹全册已就，开卷有益，人人自我修炼，庶几自救救人。莫失良机。是为序。

董应周简介：

董应周：男，1942年生于中国河南省禹州市，当代著名中华传统文化研究专家与行家。1965年加入中国共产党，1966年毕业于郑州大学中文系。著名作家、诗人。本人任中国中州古籍出版社原总编辑兼社长期间，曾主持整理、出版了大量的中华传统文化典籍。此举在海内外各界影响深远。目前任中国河南省易经学会会长，担任香港中国港台图书社总编。



唐明邦序

现代科学发展日新月异。无论宏观世界或微观世界研究都有长足进展。唯人体生命科学研究，相对滞后。人类养生之道和生命科学研究成为当今热门课题，实非偶然。《中国道家养生与现代生命科学系列丛书》，正好为人们提供一套中国先贤留下的宝贵养生经典文献与养生之道，阅后令人高兴颇感实用。其中主要包括：①、中国道家养生学说；②、中国道家养生精华内丹养生之道；③、中国道家内丹养生之道与现代生命科学结合对当代人类身心健康寿的启示。我今真诚向读者推介本丛书，同时简要试论其内容如下：

一、关于中国道家养生学说

早在 2500 多年前，中国道家已提出深刻的养生学说，建立了完整思想体系，成为中华传统文化中的瑰宝。中华圣祖道家始祖黄帝、道家祖师老子，首先阐扬天人统一宇宙观。《黄帝阴符经》精辟指出：“宇宙在乎手，万化生乎身”。《老子道德经》第二十五章曰：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”强调人同自然和谐统一。《老子道德经》第四十二章，同时阐发“万物负阴而抱阳，冲气以为和”的生命哲学，肯定人体保持阴阳和谐和维护生命的基本要求。庄子《齐物论》强调“天地与我并生，万物与我为一，人体小宇宙与天地大宇宙是息息相通的统一体。这也同《黄帝内经·素问·上古天真论》坚持的“法于阴阳，合于术数”哲学思想与养生原理完全一致。道家养生学说既指导又吸取中国传统中医学中的脏腑、经络、气血理论，认为人体生理机能的正常发挥，全靠阴阳与五行（五脏的代表符号）的相生相克机制，调和阴阳、血气，促使气血流畅，任、督二脉畅通。后来道教继承这一思想传统，实现医道结合，高道多成名医，名医亦多高道。宗教与科学联盟，成为中国道家与道教文化的重大特征。合人天理为一，此谓“道法自然”。



中国道家养生学说、博大精深包容宇宙，但其养生之道却至简至易。其养生三原则如下：①、道家养生思想与养生之道首先重心性修养，《老子道德经》第十九章强调“少私寡欲，见素抱朴”淡泊名利，贵柔居下，不慕荣华，超脱尘世纷扰。②、道家养生、养性同时重视性格与生活习惯的修养，其核心机制尤贵守和。心平气和，血气平和，心性和谐。③、在修炼完成心性和谐，道家则进一步提出性、命双修，即心性与肌体双修，最终达到天人合一，心理与肌体都复归于婴儿，长生久视。道家养生三原则是道家养生最根本、最伟大之处，实乃人类养生至宝。具有深远科学价值与应用价值，这是历史经验与结论。

二、关于中国道家养生精华内丹养生之道

中华民族神圣祖先、中国道家祖师黄帝，中国道家大宗师老子创立的道家养生学说和道家内丹养生之道，为后来的中国道教继承并发展，并以之为指导原则，继承、创立了多种养生方术，如服食、导引、胎息、存神、坐忘、房中术等；再经过历代丹家长期实践修炼，不断总结提升，形成完整的内丹学体系，成为中国道教养生学说与实践的中心内容。故载于中国《道藏》的《黄帝阴符经》、《老子道德经》、《太上老君内丹经》，是有史以来中国道家内丹养生之道最早的经典，因此，中国宋代道家内丹养生之道名家、中国道教南宗祖师张伯端在《悟真篇》曰：阴符宝字逾三百，道德灵文止五千，古今上仙无限数，尽从内里得真诠。道家内丹养生之道的操作规程，多由师徒口传心受，不立文字，立为文字者多用金乌、玉兔、赤龙、白虎、婴儿、姹女、黄婆、黄芽等隐喻，若无得道名师点传，外人实难领悟。修炼内丹，最上乘的修法是九转还丹，其目的是让人类通过内练生命本源精、气、神，达到“还精补脑”，再进一步达到天人合一；



达到《老子道德经》第五十九章中讲的：“是谓深根固蒂、长生久视之道。”其具体修炼法如下：首先要安炉立鼎。外丹的鼎，指药物熔化器，炉，指生火加热器。内丹养生之道谓鼎炉均在身内。一般指上丹田为鼎，下丹田为炉。前者在印堂后三寸处，后者在脐下三寸处。还有中丹田在膻中穴，炼丹过程即“药物”在三丹田之间循环。

炼丹的药物，亦在人身内。指人体的精、气、神，丹家谓之三宝。乃人体内生命的三大要素。精为基础，在下丹田；气为动力，在中丹田；神为主宰，在上丹田，实指人的心神与意念力。炼丹过程就是用自己的心神意念主导人体精水与内气在三丹田线上回还，以心神的功力调协呼吸，吐故纳新，调理、优化人体生理机能。

炼丹过程中“火候”极为重要。心神主导精、气、神三宝在三田中循环往复，必须严格掌控其节奏快慢，深浅层次，是为“火候”。炼丹成功与否，关键在于火候的调控，若无得道、同时修炼成功内丹学名师点传，实难知其诀窍。

内丹修炼，分三个阶段，火候不同，成就各异，三个阶段，当循序渐进，前阶段为后阶段打基础，不可超越。

小成阶段，炼精化气。以心神主导精与气合一，即三化为二。此时内气循行路线为河车，旨在打通任、督二脉，促使百脉畅通，有健体祛病功效。河车，喻人体内精气神运行时，恍恍惚惚的轨迹。中成阶段，炼气化神。达到神气合一，即二化为一。是为中河车，功可延寿。大成阶段，练神还虚，也称炼神合道，使人天人和一，即自身精气神归于太虚。太虚以零为代表，即一化为零。太虚与《周易》太极相似，指天地未分之先，元气混而为一的状态。此谓大河车或紫河车，乃达到长生久视的最高成就。总的来看，炼丹过程同宇宙衍化过程正好相反。宇宙衍化是《老子道德经》第四章所讲的那样：道生一，一生二，二生三，三生万物。由简而繁，称为“顺则生人。”丹法演化是由三而二，由二而一，由一而零，由精气神的生命体、返归太虚，称为“逆则成仙。”《老子道德经》第十六章曰：“归根曰静，静曰复命”。实现此一法则，端赖火候掌控得法。

丹家指出：内气在丹田中运转，火候的调控，须通过“内观”或“内照”。内观指的是人的意念集中冥想体内某一脏腑或某个神灵，做



到排除一切思虑，保持绝对宁静。意念犹如心猿意马，极易逃逸；内观要求拴住心猿意马，使心神完全入静，其功用是自主调控生理系统。入静在养生中的重要性，为儒佛道所共识。儒家经典《礼记·大学》载孔子主张“定而后能静，静而后能安，安而后能虑。”其足以开发智慧。佛教主禅定，亦以静虑为宗旨。《老子道德经》第十六章强调“致虚极，守静笃”，为修道根本。

凝神静虑以修道，必须首先排除外界的九大艰难，如衣食逼迫，尊长劝阻，恩爱牵缠，名利牵挂等。丹道要求“免此九难，方可奉道”。内观过程，更大的障碍是“十魔”，即种种美妙幻象引诱，或凶恶幻象恫吓，均能破坏修炼者的意志，使其以为修炼成功而中止修炼。美妙幻象有：金玉满堂（富魔），封侯拜相（贵魔），笙歌嘹亮（乐魔），金娥玉女（情魔），三清玉皇（圣贤魔）等；凶恶幻象有：路逢凶党（患难魔），儿女疾病（恩爱魔），弓箭齐张（刀兵魔）等，丹家要求见此十魔幻象应“心不退而志不移”，“神不迷而观不散”。必须“免此十魔，方可成道”。其详情请参阅《钟吕传道集·论魔难第十七》。

道家内丹养生之道，也称作内丹学或内丹术，是在道家养生理论指导下制定的一套修炼程式。理论离开方术，容易流于空谈；方术失去理论指导，将失去方向与依归。中国道家道教的内丹养生学，理论与实践结合，故能保持其永久魅力，造福人类，享誉古今中外。故世界著名科学家李约瑟在《中国科技史》一书中，高度评价中国道家内丹养生之道，他写道：中国的内丹，成为世界早期生物化学史上的一个里程碑。

三、关于道家内丹学与现代生命科学结合对人类康寿的启示

自然科学的发展，到20世纪下半页，兴起系统科学与复杂科学，宏观研究与微观研究同时深化，迎来了“科学革命”。大力开展天地生人的综合研究，建立了天地生人网络观，从而将整个自然科学特别是人体生命科学研究推向发展新阶段。人们开始发现，人体生命科学研究的各项任务，同中国道家与道教内丹学的各项任务，十分相近，其主要内容有四：①优化生命。由优生、优育到生命的优化，使



免疫力提高，排除疾病困扰；保持血气平和，生理机能旺盛，耳聪目明，精神奋发。②促进生命延续。做到健康长寿，童颜鹤发，返老还童，黛发重生，长生久视。③开发智慧。增强认知力、记忆力；超强的随机应变力、独创力；直觉顿悟，捕捉可遇而不可求的奇思妙悟；打开思想新境界，发现新的科学规律或物质结构。④开发人体潜能，具备超常的能量，抗强力打击，不畏严寒、酷暑，耐饥渴、能深眠与久眠；具有透视功能、预测神通；诱发常人所不具备的特异功能。人体潜能的开发，关键在人的大脑，人脑的功能，目前只用到百分之几；许多人体功能的奥秘尚待破解。超越人的生命界线，早已成为道家道教内丹术奋斗的目标。这实际上已为人体生命科学提出新任务和新课题。四川教育出版社1989年出版的《钱学森等论人体科学》一书载：举世闻名的中国科学家钱学森同志早有科学预见：“中医理论，气功科学，人体特异功能，是打开生命科学新发展之门的一把钥匙。”钱学森同时指出：“结合科学的观点，练功、练内丹。”道家内丹学将为生命科学提供新的课题，新的研究方法，引起生命科学的新突破；现代生命科学将以其现代化的科学手段，帮助道家内丹术进行测试、实验、总结，使之上升到理论高度，构建更完备的理论思想体系，制定更加切实可行、利于普及的修炼程序。两者结合，相互促进，相得益彰。必将对现代人类身心健康长寿、事业成功做出巨大示与贡献。

《中国道家养生全书与现代生命科学丛书》的出版，正好为二者架上桥梁。道家养生著作甚多，讲服食、导引、胎息、存神、守一、坐忘、房中术均有专著。内丹学著作，由理论与方术结合紧密，成为道家道教养生文化的核心，其由行家编著的尚不多见。现经世界著名丹道老寿星吴云青入室弟子，内丹名师、全书总主编苏华仁道长，约集海内外部分丹道行家择其精要，精心校点，详加注释、评析，或加今译，分辑分期出版，洋洋大观，先贤古仙宏论尽收眼底，内丹养生学与生命科学研究经典文献，熔于一炉。生命科学激发内丹学焕发新的活力；内丹学为生命科学研究提供新的参照系统，打开新思路，开拓新领域，两大学科携手并进，定能为研究中华优秀传统文化打开新局面，绽繁花，结硕果，造福全人类。



总主编苏华仁道长征序于愚，却之不恭，聊陈浅见以就正于方家。同时附上近作“道家道教内丹学与中国传统文化”一文，本文为2008年四月在华中师大举行的“全真道与老庄学国际学术研讨会论文。”

唐明邦简介：

唐明邦：男，号云鹤。重庆忠县人。1925年生。武汉大学哲学学院教授，博士生导师，中国当代著名易学家。毕业于北京大学哲学系，历任中国哲学史学会理事，中国周易研究会会长，国际易学联合会顾问，东方国际易学研究院学术委员，中国周易学会顾问，湖北省道教学术研究会会长等职。主讲中国哲学史，中国辩证法史，中国哲学文献，易学源流举要，道教文化研究等课程。著作有《邵雍评传》、《陈抟评传》、《当代易学与时代精神》、《易学与长江文化》、《论道崇真集》、《李时珍评传》、《本草纲目导读》。主编《周易评注》、《周易纵横录》、《中国古代哲学名著选读》、《中国近代启蒙思潮》；合编《中国哲学史》、《易学基础教程》、《易学与管理》。多次应邀参加国际易学、道学、儒学、佛学、学术会议。应邀赴香港、台湾讲学。发表学术论文多篇。



目 录

上卷 《周易参同契》分章通真义

第一章	序	2
第二章	上卷	4
第二章	中卷	22
第三章	下卷	40

中卷 《周易参同契》集注

第一章	古本《参同契》目录	53
第二章	陆长庚参同、悟真总论	56
第三章	周易参同契通真义序	57
第四章	《周易参同契》上卷	65
第一节	魏真人自序	65
第二节	乾坤坎离章	68
第三节	君臣御政章	70
第四节	发号施令章	73
第五节	坎离戊己章	77
第六节	晦朔合符章	79
第七节	卦津终始章	84



第八节 性命根宗章	92
第九节 养己守母章	97
第十节 日月含吐章	102
第十一节 流珠金华章	105
第十二节 三五至精章	106
第十三节 四象归土章	108
第十四节 阴阳反覆章	109
第十五节 以类相况章	111
第十六节 父母滋稟章	112
第十七节 姤女黄芽章	113
第十八节 牝牡相须章	115
第十九节 后序孔窍章	116

第五章 《周易参同契》下卷

第一节 涂从事传文序	120
第二节 牝牡四卦章	121
第三节 乾坤二用章	126
第四节 日月神化章	127
第五节 发号顺时章	128
第六节 朔受震符章	130
第七节 药生象月章	133
第八节 八卦列曜章	137
第九节 上下有无章	138
第十节 二八弦气章	141
第十一节 金火含受章	142
第十二节 三性会合章	143



第十三节	金水铢两章	145
第十四节	水火情性章	149
第十五节	二气感化章	151
第十六节	关键三宝章	152
第十七节	同类伏食章	155
第十八节	背道迷真章	157
第十九节	三圣制作章	159
第二十节	三相类序	161
第二十一节	大丹赋	162
第二十二节	鼎器歌	168
第二十三节	《参同契》附录:	171
第二十四节	《参同契集注》后跋	175
附 1:	周身六关三脉图	177
附 2:	十二雷门测候图	178
附 3:	三相类图说辨疑	182
附 4:	二十八宿玄沟图	185
第六章	古文龙虎歌	188
第一节	金碧古文龙虎上经	192
第一	神室者丹之枢纽章	192
第二	出阳入阴章	193
第三	制由王者章	194
第四	一坎离数一二章	195
第五	刚柔有表里章	195
第六	变化既未神章	196
第七	水火各一方章	197



第八 神室设位章	198
第九 有无相制章	199
第十 诀不辄造章	199
第十一 金火者铅也章	201
第十二 于是玄润光泽章	202
第十三 玄女演其序章	203
第十四 故演作丹意章	204
第十五 坤初变成震章	205
第十六 转相减章	206
第十七 乾坤括终始章	207
第十八 调火六十日章	208
第十九 发火初温激章	208
第二十 神室先施行章	209
第二十一 阳气发坤章	210
第二十二 华盖上临章	210
第二十三 火炼中宫土章	211
第二十四 土镇中宫章	211
第二十五 水土独相配章	213
第二十六 金漉尚白章	213
第二十七 有无互相制章	214
第二十八 炼银于铅章	214
第二十九 银为铅母章	215
第三十 壳为金精章	216
第三十一 圆中高起章	216
第三十二 磁石吸铁章	217



第三十三	火记不虚作章	218
------	--------------	-----

下卷 《悟真篇》

第一章	序	222
第二章	卷一	225
第三章	卷二	230
第四章	卷三	236
第五章	卷四	244
第六章	卷五	254
第七章	卷六	262
第八章	卷七	271
第九章	卷八	277
第十章	《悟真篇》后序	283
第十一章	术语简释	286
一画	286
二画	286
三画	292
四画	298
五画	309
六画	313
七画	316
八画	320
九画	325
十画	328



十一画	330
十二画	332
十三画	334
十四画	336
第十二章 《周易参同契》与道家养生	345
第一节 道家内丹养生与《易经》预测学纲要 ...	345
第二节 中国传统风水与现代环境地理科学浅谈 ...	355
第三节 《河图》《洛书》之数在居住环境中应用	365



上卷 《周易参同契》 分章通真义

东汉 魏伯阳撰 五代 彭晓注

《周易参同契》作者汉魏伯阳，道号云牙子，会稽上虞人。他生活的时代为中国东汉桓帝之前。大约与中国道教创始人张道陵为同时代人。关于他的简况请看《周易参同契》中自序一文。

《周易参同契》作者魏伯阳，以中国道家思想为指导、以中国道家内丹与外丹养生之道为纲、以中国《周易》揭示阐述宇宙天地人万物变化规律为理论基础，将以上三者参同为一，科学地、系统地揭示阐述了中国道家内丹和中国道家外丹养生修真之道奥妙。因此对中国乃至世界生命科学、医学、化学、物理、数学、及他科学技术产生了深远而有益巨大影响。古今公认《周易参同契》为“万古丹经王”。

中国东晋道学名家葛洪《抱朴子》精辟指出：《周易参同契》“其说如解释《周易》，其实假借爻象，以论作丹之意。”《周易参同契》所言之丹，指中国道家内丹与外丹。致使后来研习中国道家内丹与外丹养生者，多以《周易参同契》为本。故历代注释者蜂起。中国唐代道学名家刘知古《日月玄枢论》深入研究《周易参同契》之后，而首推之为内丹经典。本书所选后蜀丹道名家彭晓《周易参同契分章通真义》是其中佼佼者。

需要补充说明：《周易参同契》内含中国道家内丹养生之道，乃人类养生至宝，而欲得其真旨，需在修炼中国道家内丹养生之道成功年逾百岁而童颜内丹道功高师指导下方可成功，故本书特据当代世界著名内丹高师吴云青秘传《周易参同契》真旨指导之下而编著。



第一章 序

按葛洪著《神仙传》，真人魏伯阳者，会稽上虞人也。世袭簪裾，唯公不仕，修真潜默，养志虚无，博赡文词，通诸纬候，恬淡守素，唯道是从。每视轩裳如糠粃焉。不知师授谁氏，得《古文龙虎经》，尽获妙旨，乃约《周易》撰《参同契》三篇。又云未尽纤微，复作补塞遗脱一篇，继演丹经之玄奥，所述多以寓言借事，隐显异文。密示青州徐从事，徐乃隐名而注之。至后汉孝桓帝时，公复传授与同郡淳于叔通，遂行于世。

公撰《周易参同契》者，谓修丹与天地造化同途，故托易象而论之。莫不假借君臣以彰内外，叙其离坎直指汞铅，列以乾坤莫量鼎器，明之父母系以始终，合以夫妇拘其交媾，譬诸男女显以滋生，析以阴阳导之反复，示之晦朔通以降腾，配以卦爻形于变化，随之斗柄取以周星，分以晨昏昭诸刻漏；故以乾坤为鼎器，以阴阳为堤防，以水火为化机，以五行为辅助，以真铅为药祖，以玄精为丹基，以离坎为夫妻，以天地为父母。互施八卦，驱役四时，分三百八十四爻，循行火候；运五星、二十八宿，环列鼎中。乃得水虎潜形，寄庚辛而西转，火龙伏体，逐甲乙以东旋。《易》曰：圣人有以见天下之赜而拟诸其形容。象其物宜，公因取象焉。非天下之至通，其孰能与于此哉？乃见凿开混沌，擘裂鸿蒙。径指天地之灵根将为药祖。明视阴阳之圣母用作丹基，泄一气变化之元，漏大冶生成之本。非天下之至达。其孰能与于此哉？

其或定刻漏，分晷时，簇阴阳，走神鬼，蹙三千六百之正气，回七十二候之要津，运六十四卦之阴符，天关在掌；鼓二十四气之阳火，地轴由心。天地不能匿造化之机，阴阳不能藏亨育之本，致使神变无方，化生纯粹，非天下之至明，其孰能与于此哉？

《契》云：“混沌金鼎，白黑相符，龙马降精，牝牡袭气，如霜



马齿，似玉犬牙。”水银与姤女同名，朱汞共婴儿合体。明分药质，细露丹形，尽周已化之潜功，大显未萌之朕兆。非天下之至神，其孰能与于此哉？

其有假借爻象寓此事端，不敢漏泄天机，未忍秘藏玄理，是以铺舒不已，罗缕再三，欲罢不能，遂成篇轴，盖欲指陈要道，汲引将来，痛彼有生之身，竟作全阴之鬼，非天下之至仁，其孰能与于此哉？

复有通德三光，游精八极，服金砂而化形质，饵火汞以练精魂，故得休变纯阳，神生真宅，落三尸而超三界，朝上清而登上仙，非天下之至真，其孰能与于此哉？

晓所分真契为章义者，盖以假借为宗，上下无准，文泛而道正，事显而言微。后世议之，各取所见，或则分字而义，或则合句而笺，不无舛讹殊流，因有妍媸互起。末学寻究，难便洞明，既首尾之议论不同，在取舍而是非无的。今乃分章定句，所贵道理相粘，合议正文，及冀药门附就。故以四篇统分三卷为九十章，以应阳九之数，名曰分章通真义。复以朱书正文，墨书旁义，而显然可览也。上卷分四十章，中卷分三十八章，下卷分十二章。内有《鼎器歌》一篇，谓其词理勾连，字句零碎，分章不得，故独存焉，以应水一之数①，喻丹道阴阳之数备矣。复自依约真契，撰《明镜图诀》一篇，附于下卷之末，将以重启真契之户牖也。

晓因师传授，岁久留心，不敢隐蔽。玄文是用，课成真义，庶希万一，贻及后人。昌利化飞鹤山真一子彭晓序。



第二章 上卷

“乾坤易之门户”章第一

乾坤者易之门户，众卦之父母。坎离匡郭，运轂正轴。

太易、太初之前虽含虚至妙，则未见兆萌。太始、太素、太极之际，因有混成，乃混沌也。中有真一之精，为天地之始，为万物之母。一气既形，二仪斯析；然后有乾坤焉，有阴阳焉，有三才、五行焉，有万物众名焉。故配乾坤为天地之纪纲，运阴阳为造化之橐龠，是以乾坤立而阴阳行乎其中矣。魏公谓，修金液还丹与造化同途，因托易象而论之，莫不首采天地真一混沌之气而为根基，继取乾坤精粹潜运之踪而为法象，循坎离否泰之数而立刑德，盗阴阳变化之机而成冬夏。阴生午后，阳发子初；动则起于阳九，静则循于阴六；乃修丹之大旨也。故以乾坤为鼎器，以坎离为匡郭，以水火为夫妻，以阴阳为龙虎，以五行为纬而含真精，以三才为经而聚纯粹。寒来暑往，运行于三百八十四爻，免起乌沉，升降于三百八十四日。此皆始于乾坤二卦之体而成变化者也。故云：乾坤者易之门户，众卦之父母也。

“牝牡四卦”章第二

牝牡四卦，以为橐龠，覆冒阴阳之道，犹工、御者，绳绳墨，执衔辔，正规矩，随轨辙②，处中以制外，数在律历纪。月节有五六，经纬奉日使，兼并为六十，刚柔有表里。

凡修金液还丹，鼎中有金母、华池，亦谓之金胎、神室，乃用乾坤坎离四卦为药。橐龠者枢辖也，覆冒者包裹也，则有阴鼎阳炉，刚火柔符，皆依约六十四卦，周而复始，循环互用。又于其间运春夏秋冬，分二十四气，擘七十二候，以一年十二月气候蹙于一月内，以一



月气候陷于一昼夜十二辰中，定刻漏，分二弦，隔子午，按阴阳，通晦朔，合龙虎，依天地之大数，协阴阳之化机。其或控御不差，运移不失，则外交阴阳之符，内生龙虎之体。故云善工者准绳墨以无差，能御者执衔辔而不挠，合其规矩、轨辙也。盖喻修丹之士运火候也。月节有五六，乃三十日也。昼夜各一卦，乃六十卦也。乾坤坎离四卦为药之父母，枢辖鼎器，则非昼夜之数。《契》乃统而言之，兼并为六十四卦也。“经纬奉日使”者，卦爻为日用之经，而纬者律历数也。“刚柔有表里”者，阳刚阴柔，水火金木，互为表里也。

“朔旦屯直事”章第三

朔旦屯直事，至暮蒙当受，昼夜各一卦，用之依③次序。

凡运昼夜阴阳、升降火数，皆依约卦爻。昼夜各一卦直事，始以屯蒙二卦为首，朝屯暮蒙，从此为次序也。

“既未至晦爽”章第四

既未至晦爽，终则复更始，日辰为期度，动静有早晚。

既未者，既济未济二卦也。晦爽者，晦朔、阴阳、明暗往复也。“日辰为期度，动静有早晚”者，谓阳属动，阴属静，于十二辰中，早晚分隔，阴阳升降，火数周而复始，更互用之也，

“春夏据内体”章第五

春夏据内体，从子到辰巳。秋冬当外用，自午讫戌亥。

阳火，自子进符，至巳纯阳用事，乃内阴求外阳也。阴符，自午退火，至亥纯阴用事，乃外阳附内阴也。此内外之体，盛衰之理，始复而终坤，皆以爻象则之也。



“赏罚应春秋”章第六

赏罚应春秋，昏明顺寒暑。爻辞有仁义，随时发喜怒。如是应四时，五行得其理④。

春气发生谓之赏，秋气肃杀谓之罚。自子丑寅为春，卯辰巳为夏，阳火候也；午未申为秋，酉戌亥为冬，阴符候也。乃于十二辰中运其火符，应此四时五行，昏明、寒暑、仁义、喜怒，爻象不得纤毫参差，故谓之不失。鼎内四时，不亏象中寒暑，则其丹必成矣。古歌曰：“圣人夺得造化意，手转日月安炉里，微微腾倒天地精，攒簇阴阳走神鬼。日魂月魄若个识，识者便是真仙子。练之饵之千日期，身既无阴那得死。”是故修金液还丹，若非取法象天地造化以自然之情，则无所成也。

“天地设位”章第七

天地设位，而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象也。设位者，列阴阳配合之位也。易谓坎离，坎离者，乾坤二用。二用无爻位，周流行六虚，往来既不定，上下亦无常。幽潜沦匿，变化⑤于中，包囊万物，为道纪纲。

天地设位者，以其既济鼎器，法象乾坤也。易行乎其中者，乃阴阳、坎离、符火运行其中也。既鼎器法乾坤，复于其中安金母，以备天地人三才也。坎离二用无爻位者，谓外施水火运转动静无常，故周流六虚、往来上下无常位也。或隐或显、或用或潜、更为变化之宗，互作生成之母，故云为道纪纲也。

“以无制有”章第八

以无制有，器用者空。故推消息，坎离没亡。



无者龙也，有者虎也；无者汞阳之气也，有者铅阴之质也。铅汞处容器之中，而未能自生变化，因坎离升降，推运四时，遂见生成。盖用容器，而有无制有也。《古文龙虎经》曰：“有无相制，朱雀炎空”。故阴生阳退，阳起阴潜，一消一息，则坎离随时而没亡也。

“言不苟造” 章第九

言不苟造，论不虚生。引验见效，校度神明。推类结字，原理为证。坎戊月精，离己日光，日月为易，刚柔相当。土旺四季，罗络始终。青赤白黑，各居一方。皆禀中宫，戊己之功。

圣人不苟造虚言而惑后世，故引验日月。推校神明，分擘刚柔，指陈金水，喻龙虎而取象，运阴阳而采精，以五土而终功，以四季而结里，遂得青赤白黑，循环而皆禀戊己也。坎戊月精者，月阴也，戊阳也。乃阴中有阳，象水中生金虎也。离己日光者，日阳也，己阴也。乃阳中有阴，象火中生汞龙也。故修丹采日月之精华，合阴阳之灵气，周星数满，阴阳运终，尽归功于土德而神精备矣。推类结字者，盖易字像日月也。

“易者象也” 章第十

易者，象也。悬象著明，莫大乎日月。穷神以知化，阳往则阴来，辐凑而轮转，出入更卷舒。易有三百八十四爻，据多摘符，符谓六十四卦。晦至朔旦，震来受符。当期之际，天地媾其精，日月相攄持，雄阳播玄施，雌阴化黄包。混沌相交接，权舆树根基。经营养鄞鄂，凝神以成躯。众夫蹈以出，蠕动莫不由。

易者，象也，盖以日月相合而成也。金液还丹，莫不合日月、阴阳、精气而成也。故阴阳精气出入卷舒，昼夜循环，周而复始，约六十四卦，依三百八十四爻，据爻摘符，火随进退，阴来阳往，阳伏阴施，东西之气相交，夫妇之情相契。当期之际，震来受符，天地媾其精神，日月合其魂魄。混沌者，神室象鸡子，两弦相合，如混沌也。



阳龙阴虎在混沌中相承，交感之气，树立根基，长养鄞鄂，以至凝神成躯，终为精物也。胡鼎室中，乃自是一天地也。凡关蠕动之物，莫不由之也。雄阳属天，乃玄也；雌阴属地，乃黄也，此乃老阳老阴、乾父坤母互用火符极数也。则知一鼎中造化，一一明象，天地运动，发生万类也。若火候失时，抽添过度，寒暑不应，进退差殊，则令天地之间凭何节候而生物象哉？凭何阴阳而生龙虎哉？

“于是仲尼”章第十一

于是仲尼赞鸿濛，乾坤德洞虚。稽古当⑥元皇，关雎建始初，昏冠⑦气相纽，元年乃牙⑧滋。

仲尼赞易道，分乾坤为万物之首，立咸恒为夫妇之宗，辟之鸿濛，凿之混沌，显鬼神之状，通天地之情，则君臣、父子、夫妇、男女，五行相生相克，万物变化之机尽矣。乃乾坤昭其洞虚也。故魏公喻易创立鼎器，运动天地，媾龙虎之形，合夫妇之体。初则全无形质，一如鸿濛混沌之中。既经起火运符，则男女精气相纽。故关雎两慕，昏冠相求。自此起火之初，便应元年滋产，日居月诸，龙虎之体就矣。

“圣人不虚生”章第十二

圣人不虚生，上观显天符；天符有进退，诎伸⑨以应时，故易统天心。

伏羲，圣人。仰察俯观，定易象之数，知万物之情，留示后人。俾未达者，既得窥天地之窍，盗阴阳之精，识造化之根，辨符应之体，相生相克，进退诎伸，皆在乎掌握。故云易统天心也。是以设法象，采至精，具鼎炉，运符火，循刻漏，行卦爻，定时辰，分节候，以尽天地之大数也。



“复卦建始萌”章第十三

复卦建始萌，长子继父体，因母立兆基。消息应钟律。升降据斗枢，日出为爽，震庚受西方，八日兑受丁，上弦平如绳，十五乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄，日月气⑩双明，蟾蜍视卦节，兔者吐生光。七八道已讫，屈折低下降。

复卦始建萌，长子继父体，因母立兆基者，六阴爻下初变一阳多为复卦，故云建始萌也。谓因坤卦下变一乾爻，内体成震，坤是震之孕母，故云立兆基也。震是乾之长子，从此随时渐变，至十五日，变成纯乾。乾父也。故云继父体也。亦如月自三日生形，至于八成上弦。阳数得半，喻鼎中金水各半也。至十五日，圆满出于东方，蟾蜍与兔魄双明，喻鼎中金水圆满，得火候也。魏公托此卦象喻月生者，盖将半月三候陷于半日六辰内，进阳火抽添于鼎中，内受火符有此变化兆萌也。七八道已讫者，谓十五日乾体成就也。屈折低下降者，谓下文十六日以后退阳火用阴符也。

“十六转受统”章第十四

十六转受统，巽辛见平明。艮直于丙南，下弦二十三。坤乙三十日，东北丧其朋。节尽相禅与，继体复生龙。

十六转受统者，谓十六日以后，阳火初退，阴符始生也。巽辛见平明者，亦如阳火初进之时与月生三日同也。下弦二十三日者，复如上弦同义，金水各半也。坤乙三十日，东北丧其朋者，阴符到此消尽阳火也。缘一月内阴阳各半，阴阳相禅，水火相须。一月既终，复又如初，再用复卦起首，故云继体复生龙也。

“壬癸配甲乙”章第十五

壬癸配甲乙，乾坤括始终。七八数十五，九六亦相应，四者合三十，阳气索灭藏。八卦布列曜，运移不失中。



壬癸，阴也。甲乙，阳也。阴阳相配，谓丹母。在乾坤鼎中受阳龙阴虎相合之气，故云乾坤括始终也。七八九六四者，合三十日也。三十日内，七九应阳数，六八应阴数，乾坤各分其半，至三十日而尽，阴符阳火俱终。故当一月运火之时，皆循八卦、列曜运行。子午东西，抽添升降，则阴阳舒卷，使金水调和。如或运火失时，霖旱不节，既亏生成之理，难留龙虎之形。运火之士，细忖度之。

“元精眇难睹”章第十六

元精眇难睹，推度效符证，居则观其象，准拟其形容。立表以为范，占候定吉凶。发号顺时令，勿失爻动时。上察河图文，下序地形流。中稽于人心，参合考三才。动则循卦节，静则因象辞。乾坤用施行，天地然后治，可不慎乎？

元精者，是鼎中神灵；真精，天地之元气也。转之不得，视之不见，而能潜随化机，生成万物。既窈冥难睹，当推效符证，立表为范，发号施令，以应天符。故仰观象天文，俯察循地理，乃得合天地之魂魄，会阴阳之惨舒，树立三才，勘定休王，依卦象，顺爻辞，分旦暮，叙升降，故得乾坤泰而夫妇和，龙虎交而天地理。以上并论循刻漏，运符火，明抽添，分进退，一一不失日月星辰行度之数。则鼎内依四时生产万物神精也，运符火之士，得不慎乎？

“御政之首”章第十七

御政之首，管括微密。开舒布宝，要道魁柄。统化纲纽。爻象内动，吉凶外起。五纬错顺，应时感动。四七乖戾，谪^①离俯仰。

御政之首者，运符火之士起首次第也。既铸金成鼎器，则管括固济令微密也。开舒布宝者，内金舒畅，滋液、金水相依也。复随斗柄，经历十二辰，上顺五星于四七之间。（四七乃二十八宿也。）如或纬候参差，节符不应，则吉凶生于爻象，符火失于晨昏。致使外五星错乱，则内五气不和。四七乖戾，则周星谪离而鼎内不生成也。外



火虽动而行，内符闲静不应，则天魂地魄不相交接。是以星辰错乱，日月差殊，四季不调，万物不产。良由运火夏秋失节，致鼎中霖旱不常也。

“文昌统录”章第十八

文昌统录，诘责台辅，百官有司，各典所部。

文昌统录者，斗魁戴筐。六星曰文昌官，一曰上将，二曰次将，三曰贵相，四曰司命，五曰司录，六曰司灾。台辅者，魁下六星，两两相比者曰三台。主宰天下者，上佐天子，理阴阳顺四时，下遂万物之宜，使卿大夫各得任其职，则像鼎内乎天地万物之气而生成变化也。阴阳既乖，四时失度，犹运符火之士，调燮过差，故云诘责也。金液还丹，秘在铅火二字，为之终始。既得真铅，又难得真火也。其可轻议也哉？是以魏公广而喻之，犹虑后人之迷惑也。

“日合五行精”章第十九

日合^③五行精，月受六律纪。五六三十度，度竟复更始。原始要终，存亡之绪；或君骄溢，亢满违道，或臣邪佞，行不顺轨。弦望盈缩，乖变凶咎，执法刺讥，诘过贻主。

日合五行精者，每一月一度与月交媾也。月受六律纪者，谓金水于鼎内逐月分受得半月律气也。（律吕各六而日月共分之。）日月、五星，经纬共生万物，喻鼎内受外来阴阳之气，升降子午之符，排运五星之精，交媾日月之粹，否泰相继，存亡相绪，周而复始，始复而终坤也。其神室阴精处中宫，居土德而象群，若鼎内应外不专，良由国君骄溢，则四方贡输不入，臣下邪佞，致使时刻有差，弦望亏盈，晦朔吝咎，皆归过于主。主即金精、土德、神室也。臣即五行、六律、精气也。得失即运符火之士也。因兹姤女逃亡，赤龙奔逸，神精既走，金液何求？



“辰极受正”章第二十

辰极受正，优游任下。明堂布政，国元害道。内以养己，安静虚无。原本隐明，内照形躯。闭塞其兑，筑固灵株。三光陆沉，温养子珠。视之不见，近而易求。

辰极受正，优游任下者，谓神胎居中宫，喻君处明堂如北辰也。阴阳五行之气，臣下也。但君臣理内，如北辰正天之中。则阴阳五行之气顺和，鼎室金水之液滋生，君得以养己安静，任运虚无，自然变化也。原本隐明，内照形躯者，谓金能隐明，又能自照，得火而同益光明也。闭塞其兑者，兑，口也。既安金虎灵根于中宫，则须固济筑塞其鼎口，运役三光真精而入其内，哺养子珠灵汞，故云三光陆沉也。三光者，即阳火、阴符、金胎，以象日月星也。外运亦有三光，分在动静爻刻之内，阴阳符火之中，变化而成也。缘内外各有阴阳变易之体，不可备论。到此微妙非口诀难以书传也。金汞在鼎变化难测，莫可得而窥视。或以天机运制，法象枢辖，则金汞不敢逃亡，龙虎得以交媾，故云近而易求。黄帝《阴符经》曰：“宇宙在乎手，万化生乎身”也。

“黄中渐通理”章第二十一

黄中渐通理，润泽达肌肤。初正则终修，干立末可持。一者以掩蔽，世人莫知之。

《易》曰：君子黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四肢，发于事业，美之至也。谓金虎在鼎中，初受外来阴阳精气，渐渐润泽肌肤。既初受气，始生萌芽，正其枝干，而终成果实也。盖喻金沙、真汞初吐牙蘖也。一者水也。缘水根真金，在器内固济蒙蔽，常人莫能知之也。



“上德无为”章第二十二

上德无为，不以察求；下德为之，其用不休。上闭则称有，下闭则称无；无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金气亦相须。

上德者，水在上也。下德者，火在下也。水火既济，乾坤之谓也。水在上常静，无为而处阴，不以察求也；火在下常动，运转经历十二辰内，其用不休也。上闭称有，内水也。下闭称无，外火也。无者以奉上，谓火运四时五行之气以资奉神胎，故云上有神德居，即神胎金汞也。此两孔穴法，金气亦相须者，谓水火阴阳二气双闭相须而成神药，余无别径也。魏公述此一章，深明法象大纲、神药指归也。

“知白守黑”章第二十三

知白守黑，神明自来。白者金精，黑者水基。水者道枢，其数名一^⑭。阴阳之始，玄含黄芽。五金之主，北方河车。故铅外黑，内怀金华，被褐怀玉，外为狂夫。

白者金也，黑者水也。知金水之根用为药基，则神精自生于器中，故云神明自来也。白金自水而产，及为神器，水体不绝，乃金水两情为道枢纽也。水数一，为天地、阴阳、五行、万物之始也。水一、火二、木三、金四、土五是也。玄含黄芽者，谓金水生黄芽也。五金之主，北方河车，河车者水火也。谓水火二气运生五行也。故铅外黑，内怀金华者，谓铅未化白金之前，混于矿内，外貌黑而内藏金华，犹被褐怀玉之狂夫也。

“金为水母”章第二十四

金为水母，母隐子胎；水者金子，子藏母胞。真人至妙，若有若无；仿佛大渊，乍沉乍浮。退而分布，各守境隅。



水生于金，金为水母，谓金生水而反隐形于水，乃隐子胎也。水者金子，子藏母胞，谓黑铅变质而寄位西方为白虎金胎，水含金而复藏质于金胞中，真水银是也。真人至妙之各守境隅者，谓真汞被外符火逼逐，在母胞中乍沉乍浮，飞伏不定，若有若无；继以符应进退，又各守其界分，则不敢动越也。魏公述此一章，深明内象视听，不及真精希夷出没之状也。玄妙哉！神圣哉！

“采之类白”章第二十五

采之类白，造之则朱。炼之表卫，白里贞居。方圆径寸，混而相拘。先天地生，巍巍尊高。

采之类白者，谓初运动之时，先以白金为首也。造之则朱者，谓陶冶之际，次以赫火成朱也。炼为表卫，白里贞居者，盖以白金为神室也。方圆径寸，混而相符者，谓金胎象混沌，而制造分上下两弦，中宫方圆径寸，以安真汞。既两弦相合，固济绵密，使阴阳相符，纤微不漏，以养龙虎。古歌曰“固济胎不泄，变化在须臾”是也。先天地生，巍巍尊高者，谓真铅未有天地混沌之前，铅得一而相形，次则渐生天地、阴阳、五行、万物众类，故铅是天地之父母，阴阳之本元。盖圣人采天地父母之根而为大药之基，聚阴阳纯粹之精而为还丹之质，殆非常物之造化也。则修丹之始，须以天地根为药根，以阴阳母为丹母，如不能于其间生天地阴阳者，即非金液还丹之道。若以有天地阴阳之后所产者，五金八石、草汁木灰、晨霜夜露、雪浆冰水、青盐白卤诸物杂类而为之者，不亦难乎？同志思之，久而自悟。故后篇云“万遍将可睹，神明或告人。”（下卷八十章内云。）

“旁有垣阙”章第二十六

旁有垣阙，状似蓬壶，环匝关闭，四通踟蹰。守御密固，阙绝奸邪，曲阁相通，以戒不虞。可以无思，难以愁劳。神气满室，莫之能留。守之者昌，失之者亡。动静休息，常与人俱。

凡修还丹，有坛、炉、鼎、灶，上下相接，如蓬壶之状，周旋四



通。鼎内复有神室金胎，委曲相连；鼎外复有枢辖固济，阂绝奸邪，以防真气走失，方免别生思虑，仍无愁劳也。虽固密堤防，得神气满于室内，又须调运阴阳，交互施功，将以流连真精而成变化。如运火符差忒，纵有真精在内，亦复飞走不住。全在燮调水火，守而勿失，则必昌盛。故真气动静休息，一一常与人俱也。

“是非历藏法”章第二十七

是非历藏法，内视有所思，履行步斗宿，六甲以日辰。阴道厌九一，浊乱弄元胞，食气鸣肠胃，吐正吸外^⑥邪，昼夜不卧寐，晦朔未尝休。身体日疲倦，恍惚状若痴，百脉鼎沸驰，不得清澄居。累土立坛宇，朝暮敬祭祠，鬼物见形象，梦寐感慨之。心欢意喜悦，自谓必延期。遽以天命死，腐露其形骸。举措辄有违，悖逆失枢机。诸述甚众多，千条有万余。前却违黄老，曲折戾九都。

“是非历藏法”之“曲折戾九都”者，魏公谓世人不达大道之宗元，而趋旁门曲径，故有内思小伎，履步魁纲，六甲日辰，乃童蒙之渐阶也。复有对境接气房中之术；屈伸握固，闭气咽津。因兹气乱神疲，魂伤魄瘁，以致阳神逃于宫宅，阴贼盗于肺肝。良由内外相侵，寅申相逼，七魄游于死户，三尸战于眼睛；百脉沸腾，三田溃乱，本期永寿，反尔伤生，岂得见于清澄乎？复有外立坛埴，祭祀淫鬼，欲希遇道，乞遂延龄；致使鬼气传于精魂，邪风起于心室；或交梦寐，或见形声。自谓长生可期，不知我命在我，乃至促限，弃腐形骸。此属多般，皆为左道。欲行转住，欲速更迟，悖乱至真，乖讹天理。妄称高道，明违黄帝之文，蔽隐真詮，全失老君之旨。故魏公不欲人习旁门，便令径入正道。而历藏诸法，纵有小成，终亦不免其死坏。唯金液还丹，得服之后，反老为婴，位证真人，与天位同其长久也。故下文云：金砂入五内，雾散若风雨，熏蒸达四肢，颜色悦泽好，鬓发白变黑，更生稚牙齿，老翁复丁壮，耆姬成姹女，改形免世厄，号之曰真人。（本卷三十二章内云。）又《黄庭经》曰：“百二十年犹可还，遇此修道诚甚难。须待九转八琼丹，日月之华救老残。”则知此



法是白日冲天长生之上道明矣！

“明者省厥旨”章第二十八

明者省厥旨，旷然知所由。勤而行之，夙夜不休。服食三载，轻举远游。跨火不焦。入水不濡，能存能亡，长乐无忧，道成德就，潜伏俟时。太一乃召，移居中洲，功满上升，膺箓受图。

魏公警好道之人，省究其旨，当自豁然。既得之后，夙夜勤修，始终勿怠。药成之后，服食三年，轻举远游，水火无碍，坐存立亡，暗施阴德，潜伏俟时，太乙见召，移居中洲，计日上升，膺箓受图也。太乙乃修丹之主司也，中洲乃神州也。世人初得道，镂名金简，于此，膺受图箓，始获上升也。

“火记不虚作”章第二十九

火记不虚作，演易以明之。偃月^⑥法鼎炉，白虎为熬枢，汞日为流珠，青龙与之俱。举东以合西，魂魄自相拘，上弦兑数八，下弦艮亦八，两玄合其精，乾坤体乃成。二八应一斤，易道正不倾。

铢有三百八十四，亦应卦爻之数。火虽有记，须约易道而行之，循诸卦爻，运诸否泰。鼎器偃月，即仰月也。金虎在内，为药枢机。朱汞青龙，被丙丁朱雀随时趁逐，俱入金胎，故谓之“举东合西”也。魂魄者，东龙魂、西虎魄也。上下两弦合一斤之数，分三百八十四铢，应一月二八之候，则乾坤形体俱就，与一周天之数同也。

“金入于猛火”章第三十

金入于猛火，色不夺精光。自开辟以来，日月不亏明。金不失其重，日月形如常。金本从月生，朔旦受日符；金返归其母，月晦日相包。隐藏其匡郭，沉沦于洞虚。金复其故性，威光鼎乃熏。

五行相克，火乃克金，金得火复能成器，两不伤损，故金胎在鼎



中而不耗散，金色益自光明。自立乾坤鼎器以来，日月运精入内，两相有益，俱得精明。金体重如初，日月常环照也。金本从月生者，金是阴精，寄位西方，故云金从月生。月自朔旦受日辰之符，因生金也。金返归其母者，月转受统，金归于水，至月晦阳气消尽，则金水两物，情自相包裹，隐藏匡郭，沉沦洞虚也。月晦象年终，月朔象年首也。金水成形，鼎室长含和气，乃见成功，故云鼎喜。喜则和怡，和怡则金水凝结，自然之道备矣。

“子午数合三”章第三十一

子午数合三，戊己号称五，三五既和谐，八石正纲纪。呼吸相贪欲，伫思^⑩为夫妇。黄土金为父，流珠水之母，水以土为鬼，土镇水不起。朱雀为火精，执平调胜负，水盛火消灭，俱死归厚土。三性既合会，本性共宗祖。

子水数一，午火数二，共合成三也。戊己土数五也，三五合成八，此乃三五既和谐，八石正纲纪也。故得青龙呼白虎，白虎吸龙精，呼吸相贪育，伫思为夫妇也。黄土金之父，流珠水之母者，土能竭水银，乃得不飞走，则四季尾火行土候是也。金全自朱雀火神调匀胜负，水盛火灭，晦朔俱终，归功土德也。三性既合会，本性共宗祖，谓金火自一数水气中产出，盖是先天地生元始气中，而能生五行，非只以金火二味而已。

“巨胜尚延年”章第三十二

巨胜尚延年，还丹可入口。金性不败朽，故为万物宝。术士服食之，寿命得长久。土游于四季，守界定规矩。金砂入五内，雾散若风雨，熏蒸达四肢，颜色悦泽好，发白皆变黑，齿落生旧所，老翁复丁壮，耆姬成姹女，改形免世厄，号之曰真人。

巨胜，胡麻，人食之尚得延年，况金液还丹，入口岂不长生乎？还丹始生于真金，金体故无败朽。然真金是天地元气之祖，以为万物



之母。《道德经》曰“无名天地之始，有名万物之母”是也。天地之先，一气为初，而生万象。金是水根。取为药基，是故真金母能产金砂而成还丹也。土游四季，为丹道始终也。魏公喻后人修炼服之，神妙不同凡药。此砂入口，如云雾风雨，径入五脏四肢，还童却老，变发生牙，长生久视矣。

“胡粉投火中”章第三十三

胡粉投火中，色坏还为铅。冰雪得温汤，解释成太玄。金以砂为主，禀和于水银，变化由其真，终始自相因。欲作服食仙，宜以同类者。植禾当以黍，覆鸡用其子，以类辅自然，物成易陶冶。鱼目岂为珠，蓬蒿不成椶；类同者相从，事乖不成宝。是以，燕誉不生凤，狐兔不乳马，水流不炎上，火动不润下。

胡粉制黑铅而成，若投火中却归铅体；冰雪自水气而结，若以汤沃还化为水。金砂水银，皆一体之物。以金为母，还产砂汞，故云植禾以其黍，覆鸡以其卵，一旦受气足，乃成鸡与黍。盖种类相生，终始相因，自然之道也。若以金石、草木、霜露、冰雪、盐卤之类，皆为误用，上文注中已详说矣。（本卷二十五章内注。）是将天地根为药根，真金母为药母，令产阴阳成精。金砂灵汞以为长生之药不其然乎？故云燕雀不生凤，狐兔不乳马，火性本炎上，不可使润下。水性本润下，不可使炎上。既以自然本性根类而推之，则金母产金砂明矣。

“世间多学士”章第三十四

世间多学士，高妙负良才，邂逅不遭遇，耗火亡货财。据案依文说，妄以意为之，端绪无因缘，度量失操持。捣治羌石胆，云母及矾磁，硫磺烧豫章，泥颂[®]相炼飞，鼓下五石铜，以之为辅枢，杂性不同类，安有合体居？千举必万败，欲黠反成痴。侥幸讫不遇，圣人独知之。稚年至白首，中道生狐疑。背道守迷路，出正人邪蹊。管窥不



广见，难以揆方来。

魏公谓世间多有博学通儒之士，留心道域，好火求玄，邂逅不遇明师。但只看文据诀，妄自出意，虚损货财，捣治杂药，擢望长生度世，历年白首，执而不回，迷守管窥，自入邪径。千举万败，难揆将来。杂性不同类，上文注中已释之矣。

“若夫至圣”章第三十五

若夫至圣，不过伏羲，始画八卦，效法天地；文王帝之宗，结体演爻辞；夫子庶圣雄，十翼以辅之。三君天所挺，迭兴更御时，优劣有步骤，功德不相殊。制作有所踵，推度审分铢，有形易忖量，无兆难虑谋，作事令可法，为世定诗书。^①素无前识资，因师各悟之。皓若褰帷帐，瞋目登高台。

魏公赞伏羲、文王、孔子三圣人，天纵英灵，互有明德，演易道，则通天地万物之情；删诗书，则叙君臣众名之训，复有定爻象，析分珠算，辖周星，数穷大衍。天地虽大，难臧否泰之机；阴阳至虚，无藏动静之数。是以圣人因之取谋大道，以乾坤象鼎室，使抱一气而宗万灵，阴阳贯晷时，俾历六虚而生庶类。然有形易忖者，天地也。无兆难谋者，阴阳也。若不因三圣演易，将水火何路施张？若不赖万世垂文，驱龙虎何门钤键？故云素无前识，因此悟之，若褰帷帐，则明有所睹，如登高台，复莫知其极，盖喻圣人之道仰之弥高，钻之弥坚也。因《易》而复明《火记》。下文当略释之。

“《火记》六百篇”章第三十六

《火记》六百篇，所趣等不殊，文字郑重说，世人不熟思。寻度其源流，幽明本共居，窃为^②贤者谈，曷敢轻为书。若道结舌瘖^③。绝道获罪诛，写情著竹帛，又符泄天符^④。犹豫增叹息，俯仰缀斯愚^⑤。陶冶有法度，未忍悉陈敷，略述其纲纪，枝条见扶疏。

《火记》六百篇，盖是周星运火之大数，朝暮各系一卦直事，云



六百篇，篇次一一皆同，故年与月同，月与日同，日与时同也。魏公既不敢结舌而蔽大道，复不敢显书竹帛而泄天机；犹豫增叹，深虑不及将来，故略述纲纪，少露枝条。其余细微，备于口诀云耳。

“以金为堤防”章第三十七

以金为堤防，水入乃优游，金计有十五，水数亦如之。临炉定铢两，五分水有余，二者以为真，金重如本初，其三遂不入，火二与之俱^⑨，三物相合受，变化状若神。下有太阳气，伏蒸须臾间，先液而后凝，号曰黄舆焉。岁月将欲讫，毁性伤寿年，形体为灰土，状若明窗尘。

金母在中宫，为水银堤防。则金水优游，情性相恋，金水逐辰受气，合得其半，其合一斤之数。既沙金、砂母亦不损，故云金重如本初也。其三不入者，真土也。金火木为三物，被水火二者逐辰与之俱入器中，乃得三性合会，二味相拘，变化若神也。金母始因太阳精气伏蒸，遂能滋液而后凝结，是名黄舆焉。以至周星、阴阳、五行功考互漏，退位藏形，尽归功于中宫黄帝土德也。故云毁性伤寿年，归土德而化土，则神精状若明窗尘也。

“捣治并合之”章第三十八

捣治并合之，持入赤色门，固塞其际会，务令致完坚。炎火张于下，昼夜^⑩声正勤，始文使可修，终竟武乃陈。候视加谨慎，审察调寒温，周旋十二节，节尽更须亲。气索命将绝，休死亡魄魂，色转更为紫，赫然成还丹。粉提以一九，刀圭最为神。

捣治丹基，坚完固济，然后安鼎内，号曰赤色门。上水流下，下火炎上，晦朔进退，昼夜升降，文发子初，武随已止，午起阴符，以至于亥，运之否泰，调以寒温，十二节终，终则更始。一周火足，魂魄改形，转为紫金，赫然成丹。服之一粒，刀圭更神，神妙之功，述无尽已。



“推演五行数”章第三十九

推演五行数，较约而不繁。举水以激火，奄然灭光明。日月相激薄，常在晦朔间。水盛坎侵阳，火衰离昼昏，阴阳相饮食，交感道自然。

五行是虚无之气，窥视难名。若以天地总数则之，则无逃其运用。致感鼎内五行自拘，阴阳交媾，火兴水退，水激火衰，日魂起于朔晨，月魄终于晦暮，雄雌相禅，砂汞互生，天地自然，丹道昭矣。

“名者以定情”章第四十

名者以定情，字者缘性言，金来归性初，乃得称还丹。吾不敢虚说，仿效圣人文，古记题《龙虎》，黄帝美金华，淮南炼秋石，王阳加黄芽，贤者能持行，不肖毋与俱。古今道犹一，对谈吐所谋，学者加勉力，流连深思惟，至要言甚露，昭昭不我欺。

金者情也，水者性也。金既生水银，是情归性也。且金生于水，水为金母；水复生于金，金返为水母。故有还丹之号。上文云“母隐子胎，子藏母胞”是也。（本卷二十四章内云。）然魏公所述，殆无虚诈，乃托《易》象及《古文龙虎经》而论之，仍赞黄帝、淮南王，王阳先真圣人皆能持而行之。古今共一门径，非不肖者所可及也。故喻后来，留意思之，要言甚露明，明明不我欺也。



第二章 中卷

“乾坤刚柔”章第四十一

乾坤刚柔，配合相包。阳禀阴受，雄雌相须。须以造化，精气乃舒。坎离冠首，光耀垂敷，玄冥难测，不可画图。圣人揆度，参序元基，四者混沌，径入虚无。六十卦周^②，张布为舆，龙马就驾，明君御时，和则随从，路平不邪，邪道险阻，倾危国家。

乾坤刚柔，配合相包。凡修金液还丹，先立乾坤，既济鼎器，然后使阴阳合精气于其中；次运水火坎离，继合日月龙虎，故得鼎中光耀，玄冥罔窥。良由参度圣人，究寻药母，俾乾坤坎离混而相符。游降六虚，敷舒五气，循六十卦，历十二辰，布为车舆，以迎龙马。内中有中宫金母。如君治国御时，运和气以相从，任无为而大顺，是故路平不陂，无往不复。若或运火参差，取时无准，则路生险阻，家国见倾，致使神室金妃，无凭滋产。然金丹之要，全在铅火二字。铅火则水火也，为还返之宗祖。其余五行气候皆辅助而成功。金妃则母也。

“君子居室”章第四十二

君子居其室，出其言养，则千里之外应之，谓万乘之主，处九重之室，发号施令，顺阴阳节，藏器待时，勿违卦月。屯以子申，蒙用寅戌，余六十卦^②，一各自有日。

《易》曰：“君子居其室，出其言善，则千里之外应之”，喻金翁处于神室，如君居九重之上。丹运旦夕水火，如发施号令。欲令众气得所，又须安静无为，藏器俟时，顺爻辞，循刻漏，一一领览。屯蒙旦夕之符，谓六十卦应一月候，昼夜各受一卦，周而复始。寅申是阴阳终始之位也。



“聊陈两象”章第四十三

聊陈两象，未能究悉。立义设刑，当仁施德，逆之者凶，顺之者吉。按历法令，至诚专密，谨候日辰，审察消息，纤芥不正，悔吝为贼。

聊陈两象，谓水火阴阳也。从子至巳，属春夏火行发生之候，合于器内而温养精神，乃象施仁德也。自午至亥，属秋冬符运肃杀之候，降于胎中而凝合灵汞，乃象立刑仪也。魏公使后人则日月之行度，分阴阳之废兴，循以卦爻，顺之寒暑，垂诫专谨，消息往来；俾鼎内悔吝不生，象中盗贼不起，则赤精降气，白汞成形，金液还丹不日而就矣。

“二至改度”章第四十四

二至改度，乖错委曲，隆冬大暑，盛夏霜雪，二分纵横，不应漏刻，风雨不节，水旱相伐，蝗虫涌沸，群异旁出，天见其怪，山崩地裂。孝子用心，感动皇极，近出己口，远流殊域，或以招祸，或以致福，或兴太平，或造兵革，四者之来，由乎胸臆。

夏至、冬至、春分、秋分，此四者，谓子午卯酉于十二辰间分擘四季疆界；复有土德巡游四季之末，生成龙虎金木之形。非只以四季为文，更于十二辰间又分二十四气，七十二候，象一年之气数也。如纤毫刻漏，参差咫尺，日月失度，晦朔偏颇，昼夜不等；或阳火过刻，水旱不调，则隆冬变为大暑；或阴符失节，寒暖相侵，则盛夏返作浓霜。金宫既砂汞不萌，一鼎乃虫螟互起，大则山崩地圯，金虎与木龙沸腾；小则雨暴风飘，坎男共离女奔逸。金虎木龙乃东西之魂魄，坎男离女是南北之夫妻。孝子迸散者，则胎中真汞被火候过差飞走不住，以至皇极鼎口，因而迸出殊域也。或吉或凶、或兴或起，四者及以上变证，皆由运火之士胸臆也。若能轨范天机，衡量日月，细意调燮，至诚运图，召和气于鼎内而产乾精，俾真宰于胎中而生坤



粹，号曰真水银是也。

“动静有常”章第四十五

动静有常，奉其绳墨。四时顺宜，与气相得。刚柔断矣，不相涉入，五行守界，不妄盈缩，易行周流，屈伸反复。

凡运水火，动静依时，使龙虎二气相须，子母重胞慕恋，五行守界，四季周流，盈缩不亏，反复无失，即日见其功成矣。

“晦朔之间”章第四十六

晦朔之间，合符行中，混沌鸿濛，牝牡相从。滋液润泽，施化流通，天地神明，不可度量。利用安身，隐形而藏，始于东北，箕斗之乡，旋而右转，呕轮吐萌，潜潭见象，发散精光。

晦朔之间，金水符合之际，艮后寅前是也。阳符既退，金水同宗；故混沌相符，牝牡相得，流气滋润，施液母胞，化生神灵，不可度量。又能安身利用，藏质隐形，伏体潜潭，精光渐发。既于东北右转，乃是遇朔复兴，起自箕斗，拟转西位，呕轮吐萌，渐思明耀，尚在伏阴之际，将议复圆旧形；故于东北艮乡以循发生终始之位，再动潜龙也。此喻运符至戌亥之间，鼎中金水如经晦朔将近子符发生，谓艮位去寅不远，故曰呕轮吐萌。同金母于晦朔之间，金水滋畅，至月旦，遇子符一阳之火，金遇火重明复耀，则左旋吐萌，渐生龙体也。故下文云“盛衰渐革，终还其初”也。

“昴毕之上”章第四十七

昴毕之上，震出为征，阳气造端，初九潜龙；阳以三立，阴以八通，故三日震动，八日兑行，九二见龙，和平有明；三五德就，乾体乃成，九三夕惕，亏折辰符，盛衰渐革，终还其初；巽继其统，固济操持，九四或跃，进退道危；艮主止进，不得逾时，二十三日，典守



玄期，九五飞龙，天位加喜；六五坤承，结括终始，韞养众子，世为类母。上九亢龙，战德于野，用九翩翩，为道规矩。阳数已讫，讫则复起，推情合性，转而相与。

昴毕之上，震出为征者，月初生于西方昴毕之上，以行阳火，至子丑将运五日一周之气。自此而始，再生一阳爻。震气动发生之端于鼎内，因此渐生阳气，至三十五日方成纯乾，而龙体成就也。阳以三立者，火行三日，鼎内阳气初布，故云三日震动也。阴以八通者，已得二候，生二阳爻，至于八日，兑金得用，金水气停，属上弦，金水相通，故云八日兑行也。九二见龙。和平有明者，谓月当上弦成形方半，喻鼎内金水受寅卯之符，阴阳各半也。三五德就者，谓九三乾乾，行至辰巳，正得三候，计十五日，三爻尽、为纯阳，三乾体成就也。此后阴阳界分，故谓之盛衰渐革，终还其初，乃周而复始也。巽继阴统，九四或跃，进退道危者，阳爻退而变一阴爻，巽故得承领阴符。行五日在午未之上，柔爻渐进，阴气旋生，包固阳精，无敢动逸。四候既满，生二阴爻，艮行五候，符至申酉，遇下弦二十三日，金水复均也。九五飞龙，天位加喜者，谓六候三十日，坤行阴符至戌亥，是乾坤之气俱足，龙虎阴阳万物之数周旋，故云九五加喜也。六五坤承，结括终始，韞养众子，世为类母者，谓坤始变一爻为阳成震，作乾家长男，以至三爻俱变为纯阳成乾，阳极阴生，复于乾体变一爻为阴成巽，作坤家长女，以至三爻俱变为纯阴成坤，始终出没，皆由坤体长养万物，世为类母。众子即众卦，是故六五坤承，结括还丹终始，为道之规矩也。用九翩翩者，谓亢极见命以退位，乃阳数已讫，则转而相与也。

“循据璇玑”章第四十八

循据璇玑，升降上下，周流六爻，难可察睹，故无常位，为易宗祖。

谓上文云：乾坤为道之规矩，欲顺阴阳之则，须循魁斗之行，变化补于六爻，周流故无常位，乃为易道宗祖。盖喻坎离运气于鼎中，



周流六虚于象内，莫能窥睹，玄妙潜生，是为药之宗祖也。

“朔旦为复”章第四十九

朔旦为复，阳气始通，出入无疾，立表微刚，黄钟建子，兆乃兹彰，播施柔暖，黎蒸得常。

朔旦为复者，五阴一阳，阴气已极，阳气复生，谓六柔爻下体初变一刚爻，是一阳发生之兆，故从子初起阳火也。阳气始通，律应黄钟，鼎内受微阳之气，始造砂汞之基，五阴一阳以阳为主，则布气通流，无所不至，是谓出入无疾也。《易》曰：复，反复其道。复其见天地之心乎？喻天地鼎中，将生万物，自兹而始，应十一月子进阳火候也。

“临炉施条”章第五十

临炉施条，开路正光^②，光耀渐进，日以益长，丑之大吕，结正低昂。

临卦四阴二阳，喻行丑火，阳德渐进，光耀鼎中。冬至之后，日以益长，阳气浸布，生成神、气、精也。符应大吕。结正低昂者，金水感气，渐结流珠于上下，应十二月丑进阳火候也。

“仰以成泰”章第五十一

仰以成泰，刚柔并隆，阴阳交接，小往大来，辐辏于寅，运而趋时。

泰卦三阴三阳，阴阳气停，夫妇交接，渐兆龙虎之精，敷荣金汞，故云小往大来。《易》曰：“无平不陂，无往不复。”阴阳相承之道，应正月寅进阳火候也。



“渐历大壮”章第五十二

渐历大壮，侠列卯门，榆莢墮落，还归本根。刑德相负，昼夜始分。

大壮卦二阴四阳，谓仲春阳气虽盛，阳中犹含阴气。阴道将离，故榆莢随阴而落也。刑德相负者，谓二月、八月阴阳分位之时，阳为德，德则为万物生；阴为刑，刑则万物死，故二月阳中含阴，阴气犯物，乃于仲春而榆莢墮落；象金砂随余阴气动静，落于胞中，故云归根也。八月阴中含阳，阳气发生，乃于仲秋而荞麦复生；象金水随余阳气滋液，满于室内，故云复荣也。（下文观卦内云。）刑德相负之际，阴阳两停之时，应二月卯息符候也。

“夬阴以退”章第五十三

夬阴以退，阳升而前，洗濯羽翮，振索宿尘。

夬卦一阴五阳，阳升阴退，阳气已盛而鼎内尚余些些阴气，被辰火荡涤，金砂得以洗濯，羽翮振其宿尘，应三月辰进阳火候也。

“乾健盛明”章第五十四

乾健盛明，广被四邻，阳终于巳，中而相干。

《易》曰：“大哉乾元，刚健中正，纯粹精也。”乾元，万物资始。自冬至一阳生，至于纯阳，云行雨施，品物流形，喻鼎内自十一月受符，至四月六爻尽，变为纯乾，资成品类；故金胎遇正阳之火，金得火而成器，同益光明，广被四邻，充满鼎室。应四月巳进阳火候也。中而相干也，阳极阴生，谓下文阴干阳德也。



“姤始纪序” 章第五十五

姤始纪序，履霜最先，井底寒泉，午为蕤宾，宾服于阴，阴为主人。

《易》曰：“姤，遇也。”五阳一阴，阴生阳退，阴阳分界，龙虎交媾，故相遇也。又曰：“系于金柅；贞吉。”谓一阴首唱，系于后变，以至极阴也。履霜最先者，一阴初生，必至极阴，既有微霜，必至坚冰也。“井底寒泉”者，谓五阳下有一阴，阴气未得敷舒，五阳虽多，阴方受事。丹卦之六爻，五阴一阳，以阳为主；五阳一阴，以阴为主。多以少为主，故云阴为主人也。喻鼎内金母本是太阴水精，初得阴气微信，金水少得舒情，必知坚冰极阴之至也。应五月午退阴符候也。

“遁世去位” 章第五十六

遁世去位，收敛其精。怀德俟时，栖迟昧冥。

遁卦四阳二阴，阴气渐盛。阳气渐衰，谓阳遁其位，收敛真精，以待将来残阳居阴，渐欲阙绝，乃栖迟于昧冥也。《易》曰：“物不可以终遁。”故俟时也。喻鼎内赤龙之精，被阴用事，渐合金水欲萌，姤女则收敛真精，任阴阳之变化也。应六月未退阴符候也。

“否塞不通” 章第五十七

否塞不通，萌者不生。阴伸阳屈，没阳^②姓名。

否卦三阳三阴，天地俱息，阴阳不交，万物不萌，中宫金母舒卷自安。应七月申，退阴符候也。



“观其权量”章第五十八

观其权量，察仲秋情，任畜微稚，老枯复荣，养麦芽蘖，因冒以生。

观卦二阳四阴，阴气已盛。察仲秋情，谓鼎内金得阴气，随水相合，变化滋生姤女、水银也。然阴气得用，而鼎内犹余阳和，反于仲秋复生养麦，故云老枯复荣也。冒生者，遍地生也。喻金水承阴符于仲秋，生养灵汞，满胞胎中也。八月、二月阴阳刑德相负，已于上文“大壮”卦中注之。应八月酉息符候也。

“剥烂肢体”章第五十九

剥烂肢体，消灭其形，化气既竭，亡失至神。

《易》曰：“剥、剥也。”一阳五阴，阴盛阳衰，柔侵刚尽，金水俱息，肢体消化，归功土德，应九月戌退阴符候也。亡失至神者，谓下文六爻纯阴也。

“道穷则反”章第六十

道穷则反，归乎坤元。恒顺地理，承天布宣。

乾始于坤六阴柔爻，九地之下变一刚爻，谓之一阳生。阳气从兹而始，以至六变纯阳，乾体成就。纯阳气促，阳极阴生，复于乾六阳刚爻之下，变一柔爻，谓之一阴生。以至六变纯阴，复归坤体，故云道穷则反，归乎坤元也。坤，地也，母也，阴也；乾，天也，父也，阳也。阴得阳而生，阳得阴而成，一阴一阳之谓道，曲成万物而不遗，故云恒顺地理，承天布宣也。此喻一年十二月、一日十二辰，运阴阳进退之火符，合乾坤坎离之精气，周而复始，妙用无穷。因使圣女、灵男交阴阳于神室，飞龙、伏虎媾魂魄于母胞。是以神变无方，



化生纯粹者也。

“玄幽远渺”章第六十一

玄幽远渺，隔阂相连，应度育种，阴阳之元，寥廓恍惚，莫知其端，先迷失轨，后为主君。无平不陂，道之自然，变易更盛，消息相因。终坤始复，如循连环，帝王承御，千载长存。

天地虽则玄远，谓日月交气，应其行度则又相连，育种万物，为阴阳祖也。阴阳媾精于天地寥廓恍惚之间，则莫知其出没也。喻鼎器设象乾坤父母，运轴坎离男女，于鼎内寥廓恍惚之间，则莫睹其变化踪由也。金为药宗于器内，初则玄黄未分，迷失轨辙；次则阴阳剖判；终则人君五行互用，无往不复，否泰相济，消息相因，始复终坤，起朔止晦，入符出火，益水安金，行火止水，理似循环。内象金主养育，亦同人主。如四时符火，加减不失，即千秋龙虎长存也。

“将欲养性”章第六十二

将欲养性，延命却期，审思后末，当虑其先。人所禀躯，体本一无、元精云布，因气托初。

魏公谓，世人欲延生命却死期者，须知得身之始末。始末者，元气也。喻修还丹全因元气而成。是将无涯之元气，续有限之形躯。无涯之元气者，天地阴阳、长生真精、圣父灵母之气也。有限之形躯者，阴阳短促浊乱，凡父母之气也。故以真父母之气，变化凡父母之身，为纯阳真精之形，则与天地同寿也。陶真人云：元气者人之根本也。古歌曰：“炼之饵之，千日期身。”既无阴，那得死，故纯阳之精气无死坏也。

“阴阳为度”章第六十三

阴阳为度，魂魄所居，阳神日魂，阴神月魄，魂之与魄，互为室



宅。性主处内，立置鄞鄂，情主营外，筑坦城郭；城郭完全，人物乃安。爰斯之时，情合乾坤；乾动而直，气布精流；坤静而翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋，九还七返，八归六居。男白女赤，金火相拘，则水定火，五行之初。上善若水，清而无瑕，道之形象，真一难图，变而分布，各自独居。

阴阳为度者，凡修金液还丹，先定阴阳行度，次立乾坤鼎炉也。魂魄所居，互为室宅者，谓日魂月魄，相拘于金室，为丹根基也，性主处内，立置鄞鄂者，性属金也，金主理内，承领外符而养灵汞。鄞鄂，即形貌也。情主营外，筑固城郭者，情，火符也。火行六虚而为砂汞，城郭人民即砂汞也。当此之际，亦由乾坤动静，流气布精；土居中宫，为道舍庐；阳伏阴施，泰来否去；阴阳刑德，是为药之本途也。九还七返，八归六居者，谓金生数四成数九，火生数二成数七，木生数三成数八，水生数一成数六，土生数五成数十，是也。男白女赤者，谓金始因水生而属阴，系北方坎卦，是乾家中男，乃曰坎男、金白，故云男白也。火属阳，系南方离卦，是坤家中女，乃曰离女，火赤，故云女赤也。且金在鼎内则为男，是离女之夫；及在鼎外反为女，是坎男之妻；故金母受太阳之气而产神汞也。拘则水定者，谓金火相拘，使真水不流荡也。水五行初者，水生数一也。上善若水者，水为万物之母，清而无瑕，不可相见也。道之形象者，潜运于鼎中，变化不一，不可图画也。变而分布者，谓五行各守疆界，而火符四时不差忒也。

“类如鸡子”章第六十四

类如鸡子，白墨相符，纵广一寸，以为始初。四肢五脏，筋骨乃俱，弥历十月，脱出其胞，骨弱可卷，肉滑若铅。^③

凡修金液还丹，有坛，坛上有灶，灶中有鼎，鼎中有神室，神室中有金水也。神室象鸡子，金水亦如之。言类如鸡子者，重叠相裹也。“白黑相符”者，金水相包也。纵广一寸者，安灵汞也。若以乾坤枢辖，坎离生成，十月具形，与人无异，四肢五脏，骨肉俱全，此



数联者，盖魏公显露内外法象、砂汞形仪也。阴君《神室歌》曰：“后土金鼎，生死长亡，神室明三，圆五阴一，混沌徘徊。天地五星，阴阳两合，象如鸡子，形象无差，黄白表里，厚薄均匀，六一固济，好守午门，参同自契。”又曰：以水飞土母制之也。肉滑若铅者，丹砂因铅而生以象母。曹真人歌曰：“百刻达离气，丹砂从此出，体似珍珠状，丹砂本非赤。”是明形似珍珠，而肉类铅滑。

“阳燧取火”章第六十五

阳燧以取火，非日不生光，方诸非星月，安能得水浆？二气玄且^①远，感化尚相通，何况近存身，切在于心胸。阴阳配日月，水火为象征。

阳燧方诸感气而犹生，水火、乾坤、日月设象而宁不生成。况近取诸身，远取诸物，始采天地之母将为丹基，终合日月之精，用为药祖，种类相关，水火相拘，岂无效证乎？

“耳目口三宝”章第六十六

耳目口三宝，固塞勿发扬。真人潜深渊，浮游守规中，施曲以视听，开阖皆合同。为己之枢辖，动静不竭穷。离气内营卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺鸿濛。三者既关键，缓体处空房，委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横，寢寐神相抱，觉悟候存亡。颜容浸以润，骨节益坚强，排却众阴邪，然后立正阳。修之不辍休，庶气云雨行，淫淫若春泽，液液象解冰，从头流达足，究竟复上升，往来洞无极，怫怫被容中。反者道之验，弱者德之柄，耘锄宿污秽，细微得调畅，浊者清之路，昏久则昭明。

《易》曰：“坎为耳，离为目，兑为口，”坎、离、兑，乃水、火、金也。铃键水火，封固金母，谓婴儿姤女为真人浮游于胎中，使金母缓体，安于容器内，无念动之间，以证自然男女滋生也。既鼎内阴阳升降调和，则胎中龙虎起伏相抱，固住真精，颜色浸润，骨节坚



强，修之不休，久而可验。抽除阴火谓排却阴邪，添入阳符，乃正兴阳运，周而复始，神室安和，云行雨施，汞流金液，如冰解释，自足至头，遍匝真人之身，往来金母之体，火气拂郁于鼎内，阴精守弱于规中，昏久则明，是阴极阳生之际。清中显浊，乃火往水复之时，四季迭兴，五行互用，反者为证道之验，坎去离来。弱者乃树德之基，阳施阴伏。坎耳不聪者，令阴魄合和真水，使不流荡也；离目不视者，令阳魂温养真汞，使不逃逾也；兑口不谈者，缄闭金胎，使不开阖漏失赤龙精气也。魏公所述真契四篇，立辞指喻，皆是远取近用，事显言微，其意不欲明泄天机，复不欲蔽藏至道，故于此尽明内象与外用同焉者也。

“世人好小术”章第六十七

世人好小术，不审道浅深，弃正从邪径，欲速阙不通。犹盲不任杖，聋者听宫商，没水捕雉兔，登山索鱼龙，植麦欲获黍，运规以求方，竭力劳精神，终年无见功。欲知服食法，事^③约而不繁。

魏公谓世人好学小术，要趋疾径。不知小术疾径，有始无终，用功至多，获成者寡。如盲聋者，苟于视听，渔猎者，误于山河。既取舍之有乖，在是非之宁别。劝求至道，约而不繁。况金液还丹，是白日冲天之上道；若遇明师，或逢神授，遵其妙诀而修之，则易简之理得矣。

“太阳流珠”章第六十八

太阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因，化为白液，凝而至坚。金华先唱，有顷之间，解化为水，马齿阑干，阳乃往和，情性自然。迫促时阴，拘畜禁门，慈母育养，孝子报恩，严父施令，教敕子孙。五行错王，相据以生，火性销金，金伐木荣。三五与一^④，天地至精。可以口诀，难以书传。



太阳流珠者，地气感天气而化珠露，是纯阳之精。气能发生万物，有气而无形，故号曰赤龙也。阳火化气为□砂，故火生土，土生金。金是太阴之玄精，能长养万物，有气而有质，故号曰金华也。赤龙者，本生于甲乙，亦名曰青龙，阳也，父也，夫也，火也。金华者，寄生于庚辛，亦名曰白虎，阴也，母也，妻也，水也。盖取青龙白虎之义也如此。或以阴阳颠倒，五行互用，更为男女，递做夫妻，则其义也如彼。太白真人歌曰：“五行颠倒术，龙从火里出。五行不顺行，虎向水中生”。还丹之宗，龙虎之祖，龙从火生，虎向水产，其言不易也。金妻先唱，木婿播施。神母妊娠而生姤女，姤女渐长变化多端，或解化为水，或马齿阑干。其金母始自水生，而变化之中终不绝水体也。阳乃往和，情性自然者，金汞相生也。迫促时阴，拘畜禁门者，阴气继运，资护内宫也。慈母育养，孝子报恩者，慈母内胎者，孝子真水银也。阴君歌曰“阳真砂，阴真汞”也。是水银生于金母，故谓之报恩也。相衔相吞者，乃龙虎交气也。严父施令，教敕子孙者，乾卦，父也，谓敕众卦，使轮助离女、坎男及五行共生砂汞子孙也。还丹以铅火二字为宗祖。终始运用者也。其余气候节符，裨佐共成神基也。过此以往，则皆非金液还丹之道也。火能销金，火又生于木，金复克木，是以火金木反制为荣。古歌曰：“丹砂木精，得金乃并。”又曰：“三性既合会，二味自相拘。固济胎不泄，变化在须臾。”三性者火金木也，二味者铅汞、龙虎也。故云三五与一，天地至精也。可以口诀，难以书传者，岂可轻议于非人也。注云：更为男女者，神水克火，及至在神室中，火却克金，故汞为砂中水，金为水中砂，砂生汞，金生水也。

“子当右转”章第六十九

子当右转，午乃东旋，卯酉界隔，主定二名。龙呼于虎，虎吸龙精，两相饮食，俱相贪便^⑤，遂相衔咽，咀嚼相吞。荧惑守西，太平经天^⑥，杀气所临，何有不倾？狸犬守鼠，鸟雀畏鸱，各得其功，何敢有声？



子右转至酉也，午东旋至卯也（此十二辰阴阳往复符火候也），卯酉二界，金木气停也。主客二名，金木之号也。青龙既能吐气，白虎因得吸精，精气相含，共生纯粹。荧惑者，极阳火数也，守西者，火气逼金胎也。金得火盛，明光耀遍于器内，金气承火经天，故云杀气所临，何有不倾？则姤女真汞不敢逃逾，如猫捕鼠，似雀畏口也。太白者金精也，经天者甲乙也。金火木递互制伏，俱无所伤，各得成功，则无不顺之声也。

“不得其理”章第七十

不得其理，难以妄言，竭殫家产，妻子饥贫。自古及今，好者亿人，讫不谐遇，稀有能成，广求名药，与道乖殊。如审遭逢，睹其端绪，以类相况，揆物终始。

魏公谓修金液还丹，不得其理，不可妄动，虚费财产，复累妻儿。自古及今，好自道者，计有亿人。不遇明师，不逢真诀，竟致无成。若得传授，见其端倪，取类而修之，则终始成功矣。

“五行相克”章第七十一

五行相克，更为父母，母含滋液，父主稟与，凝精流形，金石不朽。审专不泄，得为成道，立竿见影，呼谷传响，岂不灵哉，天地至象。若以野葛一寸，巴豆一两，入喉辄僵，不得俯仰。当此之时，虽周文操蓍，孔子占象，扁鹊操针，巫咸扣鼓，安能令苏，复起驰走？

五行相生相克，更为父母，互做夫妻。父母相稟而生，阴阳相须而立，共成不朽之丹。人或得之，宜乎缜密，以成其道也；其有立竿见影，空谷应声。野葛入口，尚能立有效验，况金液还丹者哉？



“河上姤女”章第七十二

河上姤女，灵而最神，得火则飞，不见埃尘，鬼隐龙匿，莫知所存，将欲制之，黄芽为根。

河上姤女者，真汞也。见火则飞腾，如鬼隐龙潜，莫知所往。或拟制之，须得黄芽为母，养育而存也。黄芽即真铅也。

“物无阴阳”章第七十三

物无阴阳，违天背无，牝鸡自卵，其雏不全。夫何故乎？配合未运，三五不交，刚柔离分。施化之精^⑦，天地自然，犹火动而炎上，水流而润下，非有师道使其然也。资始统政，不可复改。观夫雌雄交媾之时，刚柔相结而不可解，得其节符，非工巧以制御之。若男生而伏，女偃其軀，禀乎胞胎，受气元初；非徒生时，著而见之；及其死也，亦复效之。此非父母，教令其然，本在交媾，定置始先。

《易》曰：“一阴一阳之谓道”。天地之间，若离阴阳，即无万物也。孤阴寡阳不能自生成；故喻神药之用，或三五未运，与金木不交，其何以成丹乎？火炎上，水润下，皆自然之性，配合而修之，则自产其神精。盖各受元始之气而情性定矣。且如男生则伏，死亦如之。女生则仰，死亦如之。故自雌雄交媾而胤其真精也。

“坎男为月”章第七十四

坎男为月，离女为日，日以施德，月以舒光，月受日化^⑧，体不亏伤。阳失其契，阴侵其明，晦朔薄蚀，掩冒相倾，阳消其形，阴凌灾生。男女相须，含吐以滋，雌雄错杂，以类相求。

月魄金砂也，日魂火汞也，若遇日退则月便承权。金火递互施功，更相制伏，俱无所伤也。晦朔之间，是阴阳相禅之际，日月盈缩之时，故日月薄蚀，掩冒相倾而消其形也。喻鼎内阴符阳火逐刻漏而



相交。晦去旦来，分时晷而易换，既有相掩，故云灾也。其中复有坎男离女，雄情雌性，相须含吐，类聚生成，变化真精，以为神药也。

“金化为水”章第七十五

金化为水，水性周章；火化为土，水不得行。故男动外施，女静内藏，溢度过节，为女所拘。魄以铃魂，^⑧不得淫奢，不寒不暑，进退合时。各得其和，俱吐证符。

火至二月、八月金水舒畅，或水液生于金，或金砂化为水，故和融周章也。火数既极，复归功于土，土守四季，竭水不飞，故水不得行也。男动外施，则水行于外；女静内藏，则金守中宫。火气虽过，金被水拘，阴魄既拘，阳魂亦伏，寒温相恋，各得其宜，俱吐证符，滋生灵汞也。

“丹砂木精”章第七十六

丹砂木精，得金乃并，金水合处，木火为侣。四者混沌，列为龙虎。龙阳数奇，虎阴数偶。肝青为父，肺白为母，肾黑为子，心赤为女^⑨，脾黄为祖。子五行始，三物一家，都归戊己。

丹砂木精，得金乃并者，丹砂本于金胎而结就，金又是水根，金因火击发而产丹砂，故丹砂因得与金兼并也，金木自变化，水火互经营，四者相混杂，其内龙虎形，阴阳奇偶数，昼夜升降分。肝青为父者，甲乙为火宗而与金母合，故得名为父。肺白为母者，金母镇内胎，常以火为夫，故得名为母。肾黑为子者，金母本于水中生，及乎在鼎中，水却反生于金，故水为子也。子水数一，为五行始，金、水、木，三物同功，首尾造化，俱归戊己者，是故脾黄为药之祖也。



“刚柔迭兴”章第七十七

刚柔迭兴，更历分部，龙西虎东，建纬卯酉。刑德并会，相见欢喜，刑主伏杀，德主生起。二月榆落，魁临于卯，八月麦生，天纲^④据酉。子南午北，互为纲纪，一九之数，终而复始。含元虚危，播精于子。

水火迭兴，遍历经行，分布十二辰中。龙虎卯酉分界，阴刑伏杀，阳德生起，刑德相逢，两相制伏，俱成和合，故云欢喜也。二月榆落者，缘自子进阳火，至卯虽阳气得用，而未至纯阳，尚余阴气，乃阳中有阴，故被刑杀，阴盗阳气，反于仲春发生之月，而落榆荚也。八月麦生者，缘自午退阴符，至酉虽阴气得用，而未至纯阴，尚余阳气，乃阴中有阳，故被德生，阳盗阴气，反于仲秋肃杀之月，而生麦苗也。此喻鼎中金母因阴阳盛衰相盗之际，或则舒卷真精，或则摧落砂汞。子南者，亦阴中含阳，坎男之象也。“午北”者，亦阳中含阴，离女之象也。一数阴也，九数阳也，阴阳终始为药之用，元气生于虚危，阳气复播精于子而生真灵也。

“关关雉鸣”章第七十八

“关关雉鸣，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑”。雄不独处，雌不孤居。玄武龟蛇，蟠蚪^⑤相扶。以明牝牡，竟当相须。假使二女共室，颜色甚姝，令苏秦通言，张仪结媒，发辨利舌，奋舒美辞，推心调谐，合为夫妻，弊发腐齿，终不相知。若药物非种，名类不同，分刻参差，失其纪纲。虽黄帝临炉，太一执火，八公捣炼，淮南调和，立宇崇坛，玉为阶陛，麟脯凤腊，把籍长跪，祷祝神诋，请哀诸鬼，沐浴斋戒，冀有所望，亦犹和胶补釜，以碓涂疮，去冷加冰，除热用汤，飞龟舞蛇，愈见乖张。

凡修金液还丹者，先明铅火之根，次认阴阳之理。孤阴不自产，寡阳不自成。须候阴阳相交，牝牡袭气，龙呼虎吸，男成女产。故云



牝鸡自卵，其雏不全；二女同车，其情不契。且天地之间，若离阴阳，即无万物；故采天地之真精，取阴阳之根本，而为药基。若以金石草木冰雪霜露盐卤之物，非种异类，孤阴寡阳，纵使黄帝临炉，太一执火，八公捣炼，淮南合和，以致广置坛台，丰备酒肴，敬跪祝辞，告诸神鬼，而望还丹成者，有如和胶补釜，以礲涂疮，飞龟舞蛇，终不可得矣！



第三章 下卷

“惟昔圣贤”章第七十九

惟昔圣贤，怀玄抱真，服炼九鼎，化迹隐沦，含精养神，通德三光，津液^③腠理，筋骨致坚，众邪辟除，正气长存，累积长久，变形而仙。忧悯后生，好道之伦，随傍风采，指画古文，著为图籍，开示后昆，露见枝条，隐藏本根，托号诸石，覆谬众文。学者得之，韞椟终身，子继父业，孙踵祖先，传世迷惑，竟无见闻。遂使宦者不仕，农夫失耘，商人弃货，志士家贫。吾甚伤之，定录此文。字约易思，事省不繁，披列其条，核实可观，分两有数，因而相循，故为乱辞，孔窍其门，智者审思，用意参焉。

魏公谓三皇修九鼎丹而服食，致含精养神，通德三光，化沦无形，以为神仙，宾于上帝。伤悯后来好道之士，或依约古文，或旁采经谬，开示浅近，启发枝条，隐匿本根，假托金石，谬乱宗祖，不显真规。后人得之，不究踪迹，据文率意，将假作真，韞椟藏诸，迷迷相指，遂有隳财废业，虚损道心；故特定录此篇，所贵字约而易思，事省而不挠，露其核实。非示乱辞，庶几开发未萌，直论砂汞。智者熟究，必获真诠也。

“法象天地”章第八十

法象莫大乎天地兮玄沟数万里，河鼓临星纪兮人民皆惊骇，晷影妄前却兮九年被凶咎，皇上览视之兮王者退自改，关键有低昂兮害气^④遂奔走，江淮之枯竭兮水流注于海。天地之雌雄兮徘徊子与午，寅申阴阳祖兮出入复终始，循斗而招摇兮执衡定元纪。

既济鼎器，法象天地于器间，玄沟便同数万里也。河鼓三星或临



星纪，以近北斗，主有兵威，是故人民惊骇。且兵主金，盖喻鼎内金被火候猛烈迫炼，使金融铄，鼎室亢旱，凶咎是生。良由晷漏参差，致阳九作沴，尚赖皇上土德止竭，金水炼火自消，改过归已。其或关键未固，鼎器泄符，则周运元气，奔腾江淮，水符流荡。阴生于午，阳起于子，动静徘徊，不离二位，寅阳申阴，水火终始，皆循斗建以定衡纪也。

“升熬于甑山”章第八十一

升熬于甑山兮炎火张设下，白虎倡导前兮苍液和于后，朱雀翱翔戏兮^⑧飞扬色五彩，遭遇罗网施兮压之不得举，嗷嗷声甚悲兮如^⑨婴儿之慕母，颠倒就汤镬兮摧折伤毛羽，漏刻未过半兮鱼鳞狎鬣起，五色象炫耀兮变化无常主。滴滴鼎沸驰兮暴勇不休止，接连重叠累兮犬牙相错距，形如仲冬冰兮阑干吐钟乳，崔嵬而杂厕兮交积相支柱。

鼎居灶上，炉坛接连，故以喻甑山也。鼎炉上水下火也。白虎前唱，金母得火成形，或吐白砂，或生苍液。丙丁朱雀运气往来，驱趁五行，因成五彩，五气聚乾坤之鼎，四时逐水火之门，天地关防，阴阳罗网，姤女被扼，真汞难逃，时有嗷嗷悲声，终乃依依恋母，以至摧折毛羽，胎内则或汞或砂，及经刻漏，火符胞中，则或鳞或鬣，变化无常主，动静有常程，或暴涌不休，或涌溢无止，实瓮则犬牙错矩，虚悬则钟乳阑干，偃倚相支，崔嵬杂厕，皆明金水之变化，尽显砂汞之形仪。妙用无穷，神精是产。希微哉？此魏公指示丹砂、水银之成象也。

“阴阳得其配”章第八十二

阴阳得其配兮淡泊而相守，青龙处房六兮春华震东卯，白虎在昴七兮秋芒兑酉酉，朱雀在张二兮正阳离南午，三者俱来朝兮家属为亲侣，本之但二物兮未而为三五，三五产与一兮都集归一^⑩所，治之如上科兮日数亦取甫。



阴阳得配，则金水淡泊相守也。青龙、白虎、朱雀，乃木、金、火三气也。运入鼎中而为亲侣，且药基元只有金火二物。末成三五与一者，木土水合，内金火二物共成变化也。所有修运日数，前篇已备释矣。

“先白兵黄”章第八十三

先白而后黄兮赤黑达表里，名曰第一鼎兮食如大黍米。自然之所为兮非有邪伪道，若山泽气相蒸兮兴云而为雨，泥竭遂成尘兮火灭化为土，若蘗染为黄兮似蓝成绿组，皮革煮成胶兮曲蘗化为酒，同类易施功兮非种难为巧。惟斯之妙术兮审谛不诳语，传于亿世后兮昭然自可考。焕若星经汉兮曷如水宗海，思之务令熟兮反复视上下。千周灿灿彬兮万遍将可睹，神明或告人兮心灵乍自悟，探端索其绪兮必得其门户，天道无适莫兮常传与贤者。

内胎金水变化之状。先白者，乃金吐液也；后黄者，乃液变黄芽也。赤黑达表里者，水火、阴阳、精气通达胎气也。金液还丹为第一鼎者，号曰金砂黄芽也。《古文龙虎经》曰：“壳为金精，水环黄液”是也。日食一粒如黍米大，三年限满，白日冲天。又曰“众丹之灵迹，长生莫不由。”盖道门有二十四大丹，皆由第一鼎一金砂黄芽而始。若不由此而始者，乃旁门有质之药，非金液还丹之列也。昔李筌注《阴符》云：“还丹之术百数，要在神水华池。”百数者，火候也。抽添锻炼九十日丹成，又十日补完火数，总之百日也。要在神水华池者，盖金砂黄芽由是而出，则曰自非凿开混沌，见天地之根，擘裂鸿蒙视阴阳之母，无以议金还丹之正道也。然神母在鼎中，被阴阳之气相蒸，如云行雨施而水火运用各归于土，则药在胎内颜色形状随时变易而无定貌，似蓝蘗之染绿黄，如皮曲之为胶酒，逐其本类变化而成也。故圣人采天地之根基为还丹之父母，运五行而化生灵，药殆非五金八石诸物杂类而为之也。所述斯文，昭然可考，如星在汉，似水朝宗，事理周旋，法象圆备，魏公岂欺我哉？但须熟读万遍，其义自彰，或神助心灵，因而自悟，乃得见其门户也。老子《道德经》



曰：“天地无亲，常与善人”也。

晓按：诸道书或以真契三篇，是魏公与徐从事、淳于叔通三人，各述一篇。斯言甚误。且公于此再述《五相类》一篇云，今更撰录补塞遗脱，则公一人所撰明矣。况唐蜀有真人刘知古者，因述《日月玄枢论》，进于玄宗，亦备言之。则从事笺注，淳于传授之说更复奚疑。今以四篇统分三卷为九十章，以应阳九之数也。

“补塞遗脱”^⑧章第八十四

参同契者，敷陈梗概，不能纯一，泛滥而说，纤微未备，阔略仿佛。今更撰录，补塞遗脱，润色幽深，钩援相逮，旨意等齐，所趣不悖，故复作此，命五相类，则大易之情性尽矣。

魏公先述《参同契》三篇，铺舒寥廓，未备纤微，且复撰此《五相类》一篇，补塞遗脱，则乾坤阴阳五行终始之情性尽矣，还丹首尾法象之文旨备矣。

“大易情性”章第八十五

大易情性，各如其度，黄老用究，较而可御。炉火之事，真有所据，三道由一，俱出径路。

乃知炼丹之仪，一一各有节度。黄帝、老君用究其道，垂文至斯，较量炉火之事，真有所据。五行同宗，金木火三道，俱出一径也。

“枝茎华叶”章第八十六

枝茎华叶，果实垂布，正在根株，不失其素。诚心所言，审而不误。

凡修金液还丹，当须先认根株，方得繁生华叶而果实垂布也。不失其素，谓不失真水银也。但认得真铅为药根株，则自然繁生真汞果



实，信斯言之不误后人也。

“象彼仲冬节”章第八十七

象彼仲冬节，竹木皆摧伤，佐阳诘贾旅，人君深自藏。象时顺节令，闭口不用谈，天道甚浩广，太玄无形容，虚寂不可睹，匡郭以消亡。谬误失事绪，言还自败伤，别序斯四象，以晓后生盲。

修丹火候或枝茎繁舒，或果实熟茂，或草木零落，应彼仲冬启塞顺时，皆由其运火节符也。佐阳诘贾者，闭头禁旅，象固塞鼎器，不令漏泄真精气也。人君深自藏者，乃中宫金母也。闭口不谈者，兑金室也。天道甚浩广，则鼎内变化无涯。太玄无形容，则金水滋液罔测，潜运无极，神化无方，四序推移，匡郭消灭而金水之形变化矣。魏公谓大道运育，真宰无形，若不以法象调和，阴阳拘束，契之潜化，令以天机，争得牵引日月之精魂，留连咫尺之鼎室，而成其妙化哉？如谬误事绪，则必败伤，故序此文，以悟后来未见者。

“会稽鄙夫”章第八十八

会稽鄙夫，幽谷朽生，挟怀朴素，不乐权^⑧荣。栖迟僻陋，忽略利名，执守恬淡，希时安平，宴然闲居，乃撰斯文。歌叙大易，三圣遗言，察其旨趣，一统共伦。

此乃魏公自述，不徇世名，至亲道域，安闲燕处，乃撰斯文。约三圣之遗言会一端而共论，将乾坤鼎而同大冶，运坎离气而比化权，则而象之，取而行之，谓天且弗违而况于人乎？况于鬼神乎？是故，神无方而易无体，得不协其动静，循彼阴阳，而成变化于有无之中乎？神哉！

“务在顺理”章第八十九

务在顺理，宜耀精神。神化流通，四海和平。表以为历，万世可



循，序以御政，行之不繁，引内养性，黄老自然，含德之厚，归根返元；近在我心，不离己身，抱一毋舍，可以长存；配以服食，雄雌设陈，挺除武都，八石弃捐。

火候须顺阴阳之理。然而起发神精，遍满金宫，一室和畅，依法御政，事不至繁，万世可循也。使金水养性于中宫，俾黄老含德于内象。金生砂汞，则归愚返元。抱一胞胎，则水生母舍；姤女恋母，则终始长存。若非雄雌设陈，类其真母，而无成功也。如以武都雄黄及五金八石之类为之者，尽可弃捐也。

“审用成物”章第九十

审用成物，世俗所珍，罗列三条，枝茎相连。同出异名，皆由一门，非徒累句，谐偶斯文。殆有其真，砾砾可观，使予敷伪，却被螫惑，命《参同契》，微览其端，辞寡意大，后嗣宜遵。委时去害，依托丘山，循游寥廓，与鬼为邻，化形而仙，沦寂无声，百世一下，遨游人间，陈敷羽翮，东西南倾，汤遭厄际，水旱隔并，柯叶萎黄，失其华荣，吉人相乘负，安稳可长生^⑨。

魏公令至诚修炼此药，是世上珍宝之物也。罗列三条则青龙、白虎、朱雀，木、金、火是也。还丹不出此三物而成，且三物本只金、火二味，末成木、金、火三物也。（此乃内象三物，非外木金火也。）虽多异名，盖以寓言穷理，其实一门无已。缘属辞比事，谐偶斯文；所贵分擘玄黄，去除瘤赘，故命真契，以览其端。后人遵而修之，便于名山仙隐，择地安居。积行累功，去世离俗，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。专密无差，高尚其事。故阴君歌曰：“不得地，莫妄为，须隐秘，审护持”。保守莫失天地机，以至道成之后，身入无形，坐存立亡，遨游东西，水火无碍，尧洪汤旱之沴，阳九阴六之灾，俱无患矣。



鼎 器 歌

晓所分《参同契》并《补塞遗脱》四篇为九十章，以应阳九之数。外余《鼎器歌》一篇，本在补遗之前，谓其辞理勾连，字句零碎，独存于此，以应水一之数。歌曰：

圆三五，

鼎周圆一尺五寸，中虚五寸。又张随注云：此名太一炉法，圆象天，方象地，状若蓬壶，亦如人之身形。三层象三丹田也，故三光五行，四象八卦，尽在其中矣。

寸一分，

厚一寸一分。

口四八，

口偃开，如金之锅釜，卧唇，仰折，周围约三尺二寸，明心横有一尺。

两寸唇，

立唇环匝高二寸。

长尺二，

鼎通身長一尺二寸，上水入鼎八寸。

厚薄匀，

通身厚一寸一分，令均匀也。

腹齐三，^⑤

鼎身腹底通直，令上中下等。

坐垂温。

鼎悬于灶中，不着地。悬胎鼎是也。

阴在上，

上水鼎以润下。

阳下奔，

下运火以炎上。

首尾武，



巳午是阴阳界分，巳为阳子尾，午为阴亥首，故火武也。

中间文。

巳午两向，中间阴阳进退各得其中，故火文也。

始七十，终三旬，二百六，善调匀。^②

七十，三十，二百六十，都合三百六十日，应周天大数也。于其间，细意调匀符火，不令失天地之大数。魏公欲谐偶成文，故分而言之也。

阴火白，

火数偶，阴云太白是也。金水得用，故多白少赤。

黄芽铅，

黄芽生于铅，铅是芽母也。

两七聚，辅翼人。

两七者，后篇云：青龙处房六兮，白虎在昴七兮，（下卷八十二章内云。）喻青龙七宿之气与白虎七宿之气合聚，神胎辅翼而生灵汞真人也。缘鼎器立三才中宫为人，故中篇云：“真人潜深渊，浮游守规中”是也。（中卷六十六章内云。）

瞻理脑，定升玄，子处中，得安存。

神室金母养育水银真子也。前篇云：“温养子珠”是也。（上卷二十章内云。）

来去游，不出门，渐成大，性情纯。

姤女、婴儿，得母安养，又为关键。鼎器坚牢，无路逃逸，只在器内上下游泳，日月数周，渐成纯质。

却^③归一，还本原。

始以水母为丹基，水母复生其水银，故谓之归一还原也。

善爱敬，如君臣^④，至一周，甚辛勤。密防护，莫迷昏。

周年辛勤，细意防护，无致懈怠也。

途路远，复幽玄，若达此，会乾坤。

丹道幽微，旨趣深远，若能了达，可谓乾坤入掌，日月在心，无所不至也。

刀圭霁，静魄魂，



金液还丹，刀圭霑五内，即神炼气清，魂安魄静，更凡骨变为真人。

得长生，居仙村。乐道者，寻其根。

令好生之子，寻究神药根源而修之，勿致误用杂类也。

审五行，定铢分，

凡修还丹，先究阴阳之情性，次明水火之根源，审察五行，区分昼夜，循环刻漏，析别会铢，得阴阳相须，五行互用，方有所获也。故曹真人曰：“金液通神仙，须向五行觅。五行处处有，素非仙人惜。要识真铅汞，一水与一石。中宫先为主，水火系为物，二物为夫妇，夫妇相配匹。百刻达离气，丹砂从此出。”则知金液还丹非阴阳、五行、真铅、真汞合和成药，则余无别径也。

谛思之，不须论。深藏守，莫传文。

使研精覃思，勿轻易论之。缄藏于心，若妄以书传，必遭天谴。

御白鹤兮驾龙鳞，游太虚兮谒仙君，录天图兮号真人。

丹成之后，功满德充，膺篆受图，位居真人。证诸道验，不其然乎？

【注释】

①朱熹在《周易参同契考异》前言“附说”中曰：晓注本“分三卷为九十章，以应阳九之数；《鼎器歌》一篇，以应水火之数”为“附会”之说。朱本在彭本之后，有许多优长，但错讹亦不少，本书选彭本，并参照他本以订正之。

②朱子《考异》本“犹工御”句为“犹工御者执衔轡，准绳墨，随轨辙”。

③朱本“依”为“如”，元全阳子俞琰《周易参同契释疑》为“依”。

④朱本“理”为“序”。

⑤朱本“变化”作“升降”。

⑥朱本“当”作“称”。

⑦“昏冠”，朱本作“冠婚”。意为年以及冠而复婚娶。

⑧一本“牙”作“芽”。



⑨“伸”，朱本为“信”。

⑩朱本“气”为“炁”。按《释疑》“气”当为“无”，“日出则月没，月出则日没”，故“日月无双明”，言之成理。又“炁”，本古“气”字。

⑪“朋”为“明”之误。《释疑》又言“东北”当为“东方”，有较详细的考释，可参阅。

⑫朱本“谚”作“侈”《释疑》认为。侈离，即别离也”。

⑬朱本亦为“合”，《释疑》认为非是，当为“舍”。

⑭“其数名一”，朱本为“其散各一”。

⑮“外”，朱本作“新”。

⑯《释疑》曰：按下文“汞日”则“偃”疑为“铅”之误。此说不确。

⑰《释疑》曰“思”当为“息”。“伫息”谓“凝伫呼吸之息，二声合而为一，如夫妇之交合也”。

⑱“汞”，通汞，水银。

⑲《释疑》言“诗书”当为“此书”，指《参同契》。

⑳他本“为”作“待”。

㉑“若遂结舌瘖”，朱本作“结舌欲不语”。

㉒“又符泄天符”，似不通，朱本作“恐泄天之符”。

㉓《释疑》认为“愚”当为“虑”。

㉔“其三遂不入，火二与之俱”，《释疑》认为该句应以“其土遂不入，二者与之俱”为是。

㉕《释疑》曰：“炎火张于下，龙虎声正勤”与下篇“升熬于甑山兮炎火张设下，白虎倡导前兮苍龙和于后”实同一义，旧本“龙虎”作“昼夜”，非是。

㉖《释疑》曰：“周”当为“用”。

㉗《释疑》曰：“六十卦用”作“余六十卦”，非是。

㉘“正光”，《释疑》曰：“非是”，应为“生光”。

㉙《释疑》曰：“阴伸阳屈，毁伤姓名”，谓七月属申，律应夷则也。“伸”即“申”也，“伤”即“夷”也。旧本“毁伤”作“没



阳”，非是。

③⑩ “类如鸡子”至“肉滑若铅”数句中，朱子本，“符”作“扶”，“广”作“横”，“俱”作“具”，“铅”作“饴”。《释疑》认为“铅”作“饴”为改正。

③⑪ 《释疑》认为“玄且”应作“至悬”。

③⑫ “容中”，《释疑》以“谷中”为是。

③⑬ 《释疑》以“事”作“至”。

③⑭ 《释疑》曰：“三五为一”即上篇“子午数合三，戊己数称五”是也。“为”作“与”，非是。

③⑮ 《释疑》言，将“贪并”作“贪便”，非是。联系下文，此说有理。

③⑯ “太平经天”，与朱本“太白经天”对照，后者较切当。

③⑰ 《释疑》曰：“施化之道”，以“道”作“精”非是。

③⑱ “月受日化”非是。《释疑》曰：此盖用《庄子》语：“日改月化”。

③⑲ 他本为“检魂”。

④⑩ 此句原脱，依他本增添。

④⑪ 朱本及他本“天纲”作“天罡”。

④⑫ 朱本作“盘虬”。

④⑬ “三光”、“津液”，《释疑》正之为“三元”、“精液”。

④⑭ 《释疑》，以为“害字与周字盖相似，炁字与天字颇相近”，“害气”应为“周天”。

④⑮ “朱雀翱翔亏兮”之“亏”。为“戏”之误。按朱本改正。

④⑯ “如婴儿之慕母”原无“如”字，按朱本改正。

④⑰ 原为“二，当为“一”。《释疑》详考论之，今改。

④⑱ “补塞遗脱章”至“审用成物章”，即“五相类”

④⑲ 《释疑》认为“欢”应作“权”。

⑤⑩ “吉人相乘负，安稳可长生”，《释疑》以为应作“各相乘负，安稳长生”。

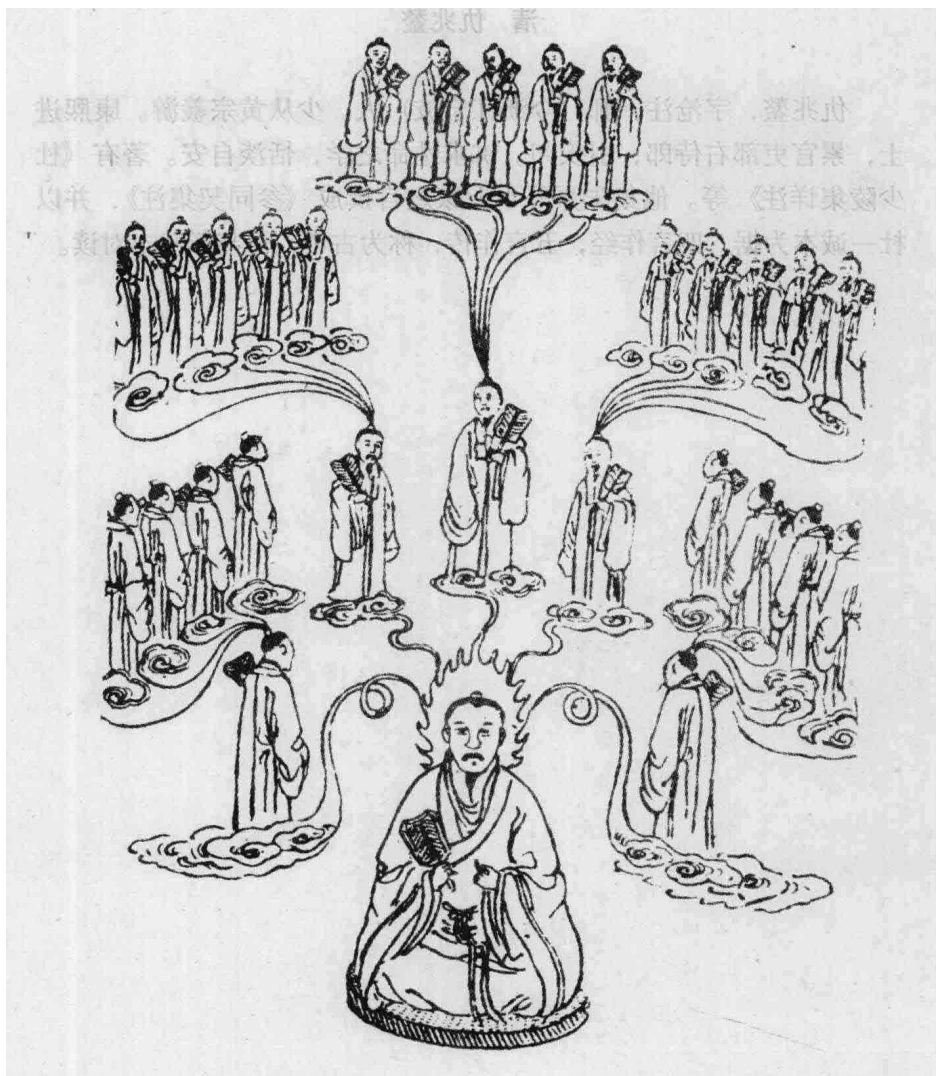


⑤①“腹齐三”，朱本作“腹三齐”。《释疑》曰：朱子云“齐”即古“脐”字，故应为“腹齐正”。

⑤②他本无“始七十”至“善调匀”句。

⑤③朱本“却”作“欲”。

⑤④朱本无“善爱敬，如君臣”句。





中卷 《周易参同契》集注

《参同契》集注

清 仇兆鳌

仇兆鳌，字沧注，鄞（今浙江宁波）人。少从黄宗羲游。康熙进士，累官吏部右侍郎，引疾归。讲求性命之学，恬淡自安。著有《杜少陵集详注》等。他集朱熹等十七家之言撰成《参同契集注》，并以杜一诚本为据，四言作经，五言作传，称为古本，可与彭晓本对读。



第一章 古本《参同契》目录

参同悟真论 彭真一原序

参同集注序 凡例二十条

上卷四言经文

魏真人自序

乾坤坎离章	君臣御政章	发号施令章
坎离戊己章	晦朔合符章	卦律终始章
性命根宗章	养己守母章	日月含吐章
流珠金华章	三五至精章	四象归土章
阴阳反复章	以类相况章	父母滋稟章
姤女黄芽章	牝牡相须章	后序孔窍章

下卷五言传文

徐从事传文序

牝牡四卦章	乾坤二用章	日月神化章
发号顺时章	朔受震符章	药火象月章
八卦列曜章	上下有无章	二八弦气章
金火含受章	三性会合章	金水铢两章
水火情性章	二气感化章	关键三宝章
同类伏食章	背道迷真章	三圣制作章

补遗

淳于氏三相类序

大丹赋

鼎器歌



附录

张真人读参同文 萧元瑞读参同作 参同集注后跋

图象

周身关脉之图	雷门测候之图	河图三五之数
洛书四象之图	先天对待卦图	后天流行卦图
一月六候图	六候纳甲图	十二月卦律图
六十卦火符图	太极顺生图	丹道逆生图
淳于氏三相类图	经星玄沟图	天罡将指图

集注姓氏

彭 晓：真一子，后五代孟蜀永康人。作《通真义》三卷。

朱文公：宋儒名熹，托名邹欣，著《参同契考异》，约略作注。

陈显微：抱一子，南宋人，作《参同契解》三卷。

俞 琰：字玉吾，全阳子，元林屋山人。一作《参同契发挥》三卷。

陈致虚：上阳子，元庐陵道士。作《参同契分章注》三卷。

杜一诚：字能复，苏州人。明正德间，编四言为经，五言为传，此书复古本之始。

徐 渭：号天池，山阴人。明隆庆间著《参同契分释》，以陈抱一本为据。

陆西星：字长庚，潜虚子，扬州兴化人。隆、万间作《参同契》测疏、口义二种。

李文烛：字晦卿，别号梦觉道人，镇江人。万历时作《参同契句解》三卷。

王九灵：永嘉人。万历时依杨氏古本分传以附经，有注三卷。

蒋一彪：余姚人。万历间辑《参同契集解》，依杨氏古本，附真一、抱一、上阳、全阳四注于下。

彭好古：一壑居士，西陵人。万历间注《古本参同契》三卷。

甄 淑：九映道人，湖广人。崇祯间，著《参同契译注》、《悟真篇翼注》。



陶素耜：存存子，近时越中人。作《参同契脉望》二卷。

姜中真：得一子，会稽人。作《参同契注解》三卷。

尹太铉：高阳子，东鲁人。有《参同契补天石》。

补注：知几子增辑自记云：十治数阳老仙，千年实摘树边，龙伯国人把钓竿，海不扬波注斯篇。



第二章 陆长庚参同、悟真总论

陆长庚参同、悟真总论（出就正篇）

金丹之道，炼己为先。己炼则神定，神定则气住，气住则精凝，民安国富，一战而天下定矣。昔师示我曰：人能清修百日，皆可作胎仙。夫百日清修，片晌得药。十月行火，脱胎神化，改形而仙，顾不易易哉！而世卒难其人，何也？根浅者闻道不信，学疏者证道不真；盲师妄引，莫辨越燕，焉分苍素？音或质以《参同》、《悟真》，辄云陈言易得，口诀难逢，别有开关展窍之秘，离形交气之方。初学之士，一聆其言，意在速成，焚香誓天，深藏肺腑，而《参同》、《悟真》，束之高阁矣。夫阴阳同类，感应相与之道，顺之则人，逆之则仙。是皆自然而然，非有巧伪。《参同契》云：自然之所为兮，非有邪伪道。《悟真篇》云：药逢气类方成象，道在希夷合自然。古仙垂语示人，曷尝隐秘？然皆色口不言开关展窍，离形交气之术。而今乃有之，是大道之厄，斯人为之也！嗟乎！世人好小术，不审道浅深，独奈何哉？

昔师示我云：《参同》、《悟真》，乃入道之阶梯。顾言微旨远，未易剖析。况潜①廿载，始觉豁然。且仆非能心领神悟也，赖玩索之功深，而师言之可证耳。予既微有所见，不敢自私，辄成是编，以就正于有道。然此其大略耳。若夫入室细微之旨，内外火候之详，自有二书者在，安敢赘哉？潜虚生述。



第三章 周易参同契通真义序

彭氏《周易参同契通真义序》

按《神仙传》，真人魏伯阳者，会稽上虞人也。世袭簪裾，惟公不仕，修真潜默，养志虚无，博赡文辞，通诸纬候，恬淡守素，惟道是从。每视轩裳，如糠粃焉。不知师授谁氏，得《古文龙虎经》，尽获妙旨，乃约《周易》，撰《参同契》三篇。演丹经之元奥，多以寓言借事，隐显异文，密示青州徐从事。徐乃隐名而注之。至后汉孝桓帝时，公复传授与同郡淳于叔通，遂行于世。公撰《参同契》者，谓修丹与天地造化同途，故托易象而论之。莫不假借君臣，以彰内外，叙其坎离，直指汞铅；以乾坤为鼎器，以阴阳为提防，以水火为化机，以五行为辅助，以真铅为药祖，以元精为丹基，以天地为父母，以坎离为夫妻；互施八卦，驱役四时，分三百八十四爻，循行火候，运周天二十八宿，环列鼎中；秘得水虎潜形，寄庚辛而西转，火龙伏体，逐甲乙而东旋。从此天关在手，地轴由心，天地不能匿造化之机，阴阳不能藏亭毒之本。故能体变纯阳，神生真宅。非天下之至精，其孰能与于此哉？第文泛而旨奥，事显而言微。后世各取所见，或则分字而释，或则合句而笺。既首尾之议论不同在，取舍而是非无的。今乃分章定句，合义正文，故以四篇，统分三卷，名曰《分章通真义》。内有《鼎器歌》一篇，为其辞理勾连，字句零碎，分章不得，故独存焉。丹道阴阳之理备矣。晓因师传授，岁久留心，不敢隐蔽玄文，课成真义。庶希万一，贻及后人。昌利化飞鹤山，真一子彭晓序。（此序有关经传原委，故摘录于前。）

考彭氏后序，系孟蜀广政十年丁未岁九月八日作。其为前序，亦应在此时。按广政十年乃五代刘汉即位之初年。昌利山在成都府金堂县东北土里。又据杨慎《参同契序》，彭晓蜀永康人也。又庐陵黄瑞



节曰：《参同契》注本，凡一十九部，三十一卷，其目载夹漈郑氏《艺文略》。彭晓本最传。然分三卷为九十章，以应阳九之数。《鼎器歌》一篇，以应水一之数。其傅会类如此。盖效河上公分老子为上经、下经，八十一章，而其实非也。鲍氏云：彭本为近世浅学妄更，秘馆所藏，民间所录，差误衍说，莫知适从。朱子考辨正文，引证依据，其本始定。今不敢赘附诸说云。又谨按：此书经朱子参定，黄氏推为善本。后来抱一、上阳，皆据斯作注。但错简纷纭，文气断续，先后颠倒，段落蒙混，读之犹未嫌心。再经俞、陆两家更移归并，脉理差见清楚。然经、传莫辨，章、句难分，终非本来面目。抽钥启关，拭尘开鉴，兹幸古文之复见云。知几子附记。

《周易参同契集注》序

《参同契》一书，魏真人为养性延命而作也。书名《参同契》者何？言与《大易》、《黄》、《老》三者，同符而合契也。后之注家谓：参者参天地造化之体，同者资同类生成之用，契者合造化生成之功，失其旨矣。或据原序，以大易、黄老、伏食三者，为相合相契，亦非也。伏食与养性相配，不与黄老相对。黄老之道，包举内外，养性伏②食，皆在其中。观《阴符》、《道德》两经，俱言性命之理，与大易之尽性致命，有以异乎？此则三者之所以同而契也。序言养性，即内以养己。其以伏食为延命何也？伏者，伏此先天真一之气。气自外至，杳冥恍惚，非养性于虚无，不能致也。《内经》有云：根于中者，命曰神机；根于外者，命曰气立。古之真人，知神由中主，而气自外来，故必以神驭气，而保厥长生。夫人之一身，常以元神为主宰，而取坎填离，气始复焉。坎离者，一水一火，迭用柔刚。坎中之水，乘其爻动，而以意招之；离中之火，静极能应，而以意运之。坎中之铅，即阳气也；离中之汞，即阴精也。精气会合，皆以真意摄之。意不专一，则神散而不凝。神不凝聚，则大用现前，而俄顷失之。是故安静虚无，以养其神也；闭塞三宝，以敛其神也。神无为而无不为，故曰一故神，两故化。河图之四象，各寓变化生成，而五独



居中以默运。丹法之九还七返，八归六居，皆以真土主造化。五居中而制四方，忧心居中而应万事。契言辰极处正，执衡定纪，皆借神以统之矣。黄帝之无摇精，无劳形；老圣之致虚极，守静笃，皆所以凝神而候气。神凝则气应，始可从事伏食，而行还返之道。《易》曰：神也者，妙万物而为言者也。神御六子，变化行焉。山泽通气者，其柔上而刚下乎。坎离对射者，其水火之既济乎。雷风相薄者，其乘震符而彭囊龠乎。准诸抱神以静，而盗机莫见。谷神若存，而虚心实腹，孰非善用其神者乎？爰据古文，厘定经传，又集诸家注疏，于采药、还丹、炼己温养，亦既详言无隐矣。惟神为丹君，而气为丹母，尚需陈述简端，以推用功之纲要。兹者，沉潜讨论，无间暑寒。所幸生际升平，圣人首出，得优游化日光天之下，以讲求尽性致命之书。尚冀衰迈余年，良缘可俟，从此咸登仁寿，而不徒托之空言，则素心庶几其一遂也夫。

康熙四十三年三月朔旦，甬江后学仇兆鳌薰沐拜手撰。

《周易参同契集注》例言二十一条

一、《参同》卷次。葛稚川著《神仙传》谓魏伯阳作《参同契》三卷，彭真一又谓约《周易》撰《参同契》三篇。考世本流布，经传混淆，其所谓三篇者，皆长短句法，参错成文，非复当时原本。今定为经一卷，传一卷，三相类一卷，与仙传旧目相符。此据姑苏杜一诚本，而酌定其章次耳。杜本经文三篇，各冠标题，谓乾坤刚柔以下，乃三圣乘龙御天，大易之道。将欲养性以下，乃黄老延命养性长生之道。惟圣贤以下，乃圣贤伏食飞升金丹之道。此皆强分条例，未合经旨。其所分传文三篇，却无标题，亦未见条理矣。须知传乃会经意而成篇，逐章各有照应，绝不蒙混也。

二、古本源流。元时王屋山人俞玉吾，用十年苦心，偶一夕于静定之中，忽若有附耳语云：魏伯阳作《参同契》，徐从事笺注，简编散乱，故有四言、五言、散文之不同。既而惊悟，寻省其说，欲各从其类，分而为三。因注解已成，不能复改。前代正德间，杜一诚始定



四言作经，五言作传，与《三相类》共为三册，每册各附以原序。杜自谓得之精思豁悟者。嘉靖间，杨用修所刻《参同》古本，与杜本相同。又谓出于石函中，乃樵夫掘地而得之。岂有埋地之书，经千五百年而简编尚不朽坏者？大抵杜氏，则因玉吾之说，而厘③其错简；杨氏则据杜氏所编，而托名石函耳。然古本复见，实借二公启之。而俞氏之神相告语，乃契中所云千周万遍，神明来告者。精诚所感，信可通古今于一息矣。（杜序在正德丁丑仲秋，杨序在嘉靖丙午仲冬，先后相去凡三十年。明是杨袭杜书，非杜窃杨本。山阴徐渭亦尝辨之。）

三、古本易读。彭一壑谓：经传淆乱，始于真一子。考通真两序，皆洞明丹理，不应移窜篇编。大抵俗本沿讹，其来已久。致后之读《契》者，如乱丝无绪，徒然目眩心烦。自杜氏追复古本，有功《契》文。此后王、彭两家，亦知崇古。但于章法之起结，段落之接连，尚未分明。今重定章句。加以疏笺，逐章还其次第，逐节寻其条理，逐句明其意义，令文从字顺，举目了然。从此《参同》易读矣。然只依文贯穿，不敢增减只字片言，开罪作者。若遇字句互异，则附见本句之下，多据朱子《考异》，及俞氏释疑，间有酌以鄙见者，注云当作某字。或上下文句颠倒，须互调谐韵者，亦注明于下，以质所疑。

四、章数异同。此书传世已久。南宋以前，注家凡十九种，惟五代彭晓本最先。但分为九十一章，颇嫌割裂支离。宋儒朱子，分为上中下三卷，又各编章次，间附注释。嗣后抱一、全阳，皆依朱本，微加更定。上阳则分为三十三章，潜虚则分为四十九章，陶素耜又分为四十四章。然而经传混淆，三序颠错，终鲜指归。今定经文一十八章，传文一十八章，含易卦三十六宫之数。末卷殿以赋、歌两章，兼应周易二篇之意。庶部位脉络，各见分明耳。

五、古本谐韵。古人文字，多用韵语。《易》、《诗》二经，其最著者。外如《道德》、《南华》，荀、列、淮南，莫不有韵存焉。第古韵通协，不若沈约之拘。宋时郑庠作《古音辩》，分古韵六部。东、冬、江、阳、庚、青、蒸七韵，皆叶阳音；支、微、齐、侍、灰五韵，毕叶支音；真、文、元、寒、删、先六韵，皆叶先音；鱼、虞、



歌、麻四韵，皆叶虞音；萧、爻、豪、尤四韵，皆叶尤音，侵、覃、盐、咸四韵，皆叶覃音；契中经传，各叶古韵。有全篇一韵者，有一篇数韵者，有两句叶韵者，有数句叠韵者，有隔二句三句用韵者，变化错综，并非率意偶拈。今特参考。知古人韵学之详核也。（契文，支、鱼通叶，郑氏尚未详。）

六、参同体制。朱子晚年喜读此书，尝云文章极好，盖后汉之能文者为之。其用字皆根据古书。今玩《契》文，本《周易》以立言，则道尊；托风人之比义，则辞婉。故语特雅驯，能垂世而行远。且三人各为一体，四言信毛诗，五言仿苏李，丹赋仿楚骚，鼎歌信古铭。意本贯通，而语无沿袭。此历代道家著述之渊源也。如许真君《石函记》，崔氏《人药镜》，吕祖《敲爻歌》、《三字诀》，张公《悟真篇》、《金丹四百字》，三丰《节要篇》、《证道歌》，皆从此出。

七、注家采录。注解行世者，如真一、抱一，互有发明，但多所脱略耳。全阳子解作清静，偏于专内。惟上阳子证明丹法，独露真诠，但征引汎滥，未见剪裁。陆潜虚发挥丹诀，疏畅条理，得之吕祖亲传。今引用各注，惟陆说最多。彭一壑间杂以外丹，李晦卿言两副乾坤，皆未纯一。但李指晦前朔后，每月之首尾，为铅汞二药，其法传自南岳魏夫人，实丹家秘法。但与他注，言龙汞虎铅，两家分属者不同。

八、三五精义。《契》言：三五与一，天地至精。此乃金丹之纲领。何谓三五？火二木三为一五，此在我之汞，水一金四为一五，此在彼之铅；戊己又合为一五，此则两家交会之处；三家合为一家，所谓三家相见结婴儿也。《契》又称为龙虎者，盖离中有火，所谓龙从火里出；坎中有金，所谓虎向水中生。契文或言金火，或言水火，要而言之，只是两家之精气耳。

九、《契》中金水。丹家言金水者，约有两种。先天之金水，五千四百八日，金气足而水潮生，所谓天应星，地应潮是也。后天之金水，一月六候。前三候为金，后三候为水，从日光之明晦，分出阴阳是也。先天之金水，取为丹母，所谓白者金精，黑者水基也。后天之金水，资为炉药，所谓金计十有五，水数亦如之也。晦朔合符，专论



六候之象。他注犹以两弦兑艮，为男女相当。太上《火候歌》云：日月本是乾坤精，卦象周回自著明。前三五兮后三五，五六三十复还生。读此可晓然无疑矣。

十、契中火符。经文言火符者，三章叠见。发号施令章，言逐日之火符；晦朔合符章，言一月之火符；卦律终始章，言一岁之火符。其法岁疏而月密，月疏而日密。于一日中，推测十二时；于一时中，又分三符六候，使之神气相投，而出入有度。其攒簇火候之功，在时尤加精密矣。

十一、契中药火。丹书所言火候，亦有数种。有铅中之火，虎之初弦气是也。有汞中之火，龙之初弦气是也。有二七之火，白虎首经是也。有周天之火，十月抽添是也。有首尾之武火，炼己温养用之，后天阴火是也。有中间之文火，一符得丹用之，先天阳火是也。有丁壬妙合之火，运汞迎铅，前二候炼药用之。有举水灭火之火，铅来制汞，余四候得药用之。有未济卦之火，火上而水下，常道顺行之法。有既济卦之火，水上而火下，丹道逆行之法。所谓二候四候，乃临时采药之六候，与每月药生之六候，却又不同。

十二、抽添沐浴。子午抽添，卯酉沐浴。此丹家之成法。丹赋取子午寅申，盖水生于申，旺于子；火生于寅，旺于午。生旺之时，宜抽铅添汞。经文兼言戌而不及午者，子可该午，戌可推辰，六时俱可行功矣。传文言内体外用，并举十二时辰，诚恐药候不齐。须参求二六时中，觅得金水两度，以当屯蒙二卦，不必剖析十二爻，分值十二时也。所谓沐浴者，卯月又逢卯时，恐木火旺而伤金；酉月又逢酉时，恐金气盛而伤木。故时上各宜沐浴，非谓卯酉两月，及余月卯酉时，概须停火也。

十三、有、无要诀。《契》言：以无制有，器用者空。《传》言：上闭称有，下闭称无。有无两字，出《道德经》，乃丹经心诀。无则静定之功，修性于离宫；有乃动爻之候，延命于水府。《契》言推情合性，全在存无守有也。《契》又言：内以养己，安静虚无。三宝固塞，为己枢辖。正见炼己工夫，为临炉基本矣。

十四、丹学津梁。古今丹书万卷，必推《阴符》、《道德》为丹



经鼻祖。《参同》约两经而著书，词简义赅④，又后世丹学之津梁。《契》文往往散漫铺陈，不欲会归一处，诚恐泄天机而受冥谴也。然详者不归于约，如满屋散钱，无索贯串，终难下手。淳于氏作《大丹赋》，将全部经髓，括在一篇之中。于采药行火，还丹结胎，朗然批示。真足辅翼《契》文，堪熟诵而潜思者。

十五、《契》修金丹。《仙传》谓魏公丹法，传自阴、徐二真人。考阴君长生，在东汉之季，与魏公先后同时；徐真人则不可考。彭氏谓魏公授予青州徐从事，则徐乃魏徒，非魏师也。两书必有一误。据《仙传》云：阴真人炼上清金液神丹，大作黄金数万斤，以济贫乏。前后各服半剂，白日升天。阴公盖以神丹成道者。《仙传》并谓魏公作神丹，丹成入口，绝而复起，遂得仙去。又谓其书假借爻象，以论神丹之事。世儒不知，而以阴阳注之，殊失其旨。今据本序，盖言养性为主，而配以伏食。所谓伏食，不出雌雄同类。此系人元金丹，非天元神丹也。《仙传》恐未足凭矣。

十六、铸鼎佩剑。魏公后序，言黄帝伏炼九鼎，诸家以鼎湖炼丹证之。不知炼鼎乃取同类，非用外丹。鼎必须九者，虚无大药，必求先天之鼎，而筑基温养，皆资后天之鼎，故以九为率耳。其云伏食三载者，包首尾工夫在内也。但筑基之初，须神剑一口，仙家用以降魔伏妖，《契》言要道魁柄，又言循斗招摇，非佩身之利器而何？萧廷芝云：一刚一柔，一文一武。进寸而退尺，前短而后长。分宾主，立君臣，惟使斤两调匀，法度准确，皆与《参同》《悟真》要诀相符。

十七、内外橐龠。《契》言牝牡四卦，以为橐龠，本于《道德经》天地之间，其犹橐龠乎？盖天气下降，地气上升，一阖一辟，以为生化之机。造化之大橐龠也。人身中橐龠，有内有外。呼吸往来，此在内者；阴阳交感，此在外者。下云：谷神不死，是谓玄牝。此橐龠之本也。又云：玄牝之门，为天地根。此橐龠之用也。又云：绵绵若存，用之不勤。此言橐龠之功，兼乎内外也。内则调息归根，外则轻运默举。凡平时养气，按候求铅，皆用绵绵不勤。此二句乃千秋丹诀，言简而意尽矣。

十八、修真功德。《契》言道德成就，功满上升。道德与功，如



何分别？曰性命双修，此玄门之大道。尽性立命，实得于己者，德也。三年九载，工夫完足者，功也。但功、德二字，又须推广言之。从来修真成道，非上等根器人，积德累功者，不足以与此。《太上感应篇》云：欲求天仙者，须行一千三百善。所谓善者，兼内外，包物我而而言也。学者必体忠以行恕，庶德功可以两全。夫忠以尽己、恕以及人，此即圣门所谓仁也。仁者以天地万物为一体，主宰流行，初无间断。西铭云：不愧屋漏为无忝，存心养性为匪懈。言主宰也。又云：尊高所以长其长，字孤弱以幼其幼。常怀民胞物与之意。即流行也。果能时时省察扩充，畏天而悯人，则德自我修，功自我立，而善亦自我积矣。和气所感，造化可通，将有助以世缘，遂其初愿者。倘或灵台不净，自欺比独，利己而防人，恐造化至灵，必有物焉以败之。欲望引年轻举，岂可得乎？

十九、黄氏附录。庐陵黄端节云：朱子解《易》，言邵子得于希夷，希夷源流，出自《参同契》。又曰：眼中见得了了，但无下手处。又曰：今始识头绪，未得其作料孔穴。宁宗庆元丁巳，蔡季通编制道州，留别寒泉精舍，相与订正《参同契》，意夕不寐。明年季通卒，又得策数之法，恨不得与之辨证。越二年而朱子亦逝世矣。今按朱夫子博极群书，独于此卷尚多未彻。盖真诠必须口诀也。幸生诸贤之后，得以参互考证，集成兹编。岂敢自矜管见为得哉！

二十、图未发明《契》言，著为图籍。开示后昆。知上真列仙，必有图书简籍，以启悟后人。今历考诸家，自《河图》《洛书》先天后天《易卦》而外，及日月星宿，干支火候诸图，皆采附卷末，好学者当观象而会意，不在泥文而索象。

二十一、《契集》始于癸未季冬，成于甲申仲春。是年入京，遂携作长途涵泳。抵京后，复考定章句，增删注解，及至庚寅冬月，酌定以图授梓。首尾凡九易星霜始就。叹大药之难逢，惜流光之易度，聊赘笔于此。



第四章 《周易参同契》上卷

四言经文

(杜一诚分经文为三篇，段落未清。今参酌诸家，冠以序文，定为一十八章。)

分四言以定经，则无长短句语之混淆；按古韵以分章，则无前后错简之倒置。古本所以可贵也。

○经文古奥，耐人深思；传文疏爽，读之醒目。判然两人手笔，安得比而同之？具眼者自知耳。

第一节 魏真人自序

(《神仙传》：魏伯阳，号云牙子，上虞人。师事阴、徐二真人。约《周易》作《参同契》三篇。)

郅国鄙夫，幽古朽生，挟怀朴素，不乐权荣。栖迟僻陋，忽略利名，执守恬淡，希明安宁。宴然闲居，乃撰斯文。

补注：此总叙著书大意也。

○宋儒朱子曰：《周易参同契》，后汉魏伯阳所作，篇题盖仿纬书之目，辞韵皆古，奥雅难通。

○按：郅国在河南，会稽在浙东。借郅国以寓会稽，隐身匿迹，不求人知也。世人皆羨权荣，逐利名。公独甘朴陋，守恬淡，内重而外轻。所以能超凡入圣。生当东汉之季，故愿世运太平，得以修道而著书。

歌叙大易，三圣遗言。察其旨趣，一统其伦。务在顺理，宣耀精神。施化流通，四海和平。表以为历，万世可循；叙以御政，行之不繁。



此言大易之道，可以入世出世。乃作《契》之本原。

○三圣谓伏羲、文王、孔子，旨趣一统。先、后天易，总一阴阳之道。顺理以修己，施化以治人。此《易》之本义。推诸丹道，则按历行功，循周天以运符火；乘时御政，握斗柄而采还丹。此易道所以广大悉备也。《易传》云：昔者圣人之作易也，将以顺性命之理。又云圣人感人心而天下和平，又云君子以治历明时。

○《契》云：按历法令。又云：御政之首。皆言丹法也。

引内养性，黄老自然。含德之厚，归根返元。近在我心，不离己身。抱一毋舍。可以长存。

此言养性之学，本于黄老也。○黄帝著《阴符》，老圣传《道德》，皆以自然为宗。故曰：自然之道静。又曰：道法自然。以自然者养性。虚静之中，含德深厚，使本来神气，常归根而返元。何谓含德？以心摄身者是。时时内顾丹田，抱一不离，此即久视长生之道也。

○虚灵有觉之谓心，天理浑全之谓性。惟性在心中，故存心所以养性。灵台湛寂，纯任天真，则性体呈露，而无人欲之憧扰矣。故以此为修道之根基。

○《道德经》云：含德之厚，比于赤子。又云：归根曰静，静曰复命。又云：载魂魄抱一，能无离乎？

配以伏食，雌雄设陈，四物念护，五行旋循。挺除武都，八石弃捐。审用成物，世俗所珍。

此言伏食延命，亦本黄老也。

○欲行伏食之法，先修定于离宫，方求铅于水府，须内外相配焉。伏食者，食其时而食其母也。雌雄设陈。即一阴一阳之道。《阴符》之盗机逆用。《道德》之观妙观窍，皆其事也。四物谓木火金水，加以戊己二土，谓之五行。念护者，知己知彼。旋循者，周而复始。除武都，捐八石，见先天妙药，不待炉火外丹也。审用成物，谓用阴阳以配成药物，便是金丹异珍。如辨庚甲，而知水源之清浊；察屯蒙以定火候之消息。此须审而用之。

○炼药封品，用武都山紫泥。三砂（砂、礞、礞）、三黄（雌、



雄、硫)、砒霜、胆矾，谓八石。（注中食时本《阴符经》，食母本《道德经》。）

罗列三条，支茎相连，同出异名，皆由一门。非徒累句。谐偶斯文。殆有其真，砾硌可观。使予敷伪，却被赘愆。命《参同契》，微览其端。辞寡道大，后嗣宜遵。

此总承上文，言道不二门，后世宜知取法也。

○三条之中，举《大易》以准黄老，犹根本之贯枝茎。盖所著之书，称名虽异，究其入道之门则一耳。一者何？乾坤其易之门，即所谓爰有奇器，是生万象；玄牝之门，为天地根也。得其一以撰契文，与《大易》、黄、老三者同符而合契，此《参同契》所由名也。《契》中有真理。而无赘辞。故自誓以勉人焉。

○同出而异名，本《道德经》。砾硌，明白貌。（注中奇器二句，本《阴符》。玄牝二句，本《道德经》。）

委时去害，依托丘山，循游寥廓，与鬼为邻。沦寂无声，化形而仙。百世一下，遨游人间。敷陈羽翮，东西南倾，汤遭厄际，水旱隔并。柯叶萎黄，失其华荣。各相乘负，安稳长生。

此应前幽谷栖迟之意，以隐喻姓名。

○俞琰注：委时四句，藏魏字；化形四句，藏伯字；敷陈四句，藏阳字。委邻于鬼，魏也；百去其一，下乃白字，白合于人，伯也。汤与厄遭，隔去其水，而并以厄傍，阳也。⑤

○陶注：汤、厄、阳柯叶四句藏歌字，柯失其荣，去木成可，乘者加也，两可相乘为哥，负者欠也。哥傍附欠为歌。有韵之文谓之歌。即所谓歌叙《大易》也。

○补注：末段文义，亦可顺解。委弃时俗，以避物害，身居寥廓之意，几与山鬼为邻矣。意在韬声学仙。百世重游，如丁令威之化鹤归来也。敷陈羽翮者，羽化之后，四方任其翱翔矣。东西南倾者，缺北方之水，则火木旺而销金，故喻汤年大旱。柯叶萎黄，水枯不能生木也。神仙则身外有身，乘鸾跨鹤，不受侵陵生灭矣。故曰各相乘负，安稳长生。（汉人喜作离合隐语，如蔡邕《题曹娥庙碑》，寓绝妙好辞四字。魏公存姓名于末节，以自留踪迹，亦此意也。昔朱子注



《参同契》，托名空同道人。邹欣，盖邹本春秋邾子国，《乐记》天地欣合，郑注，欣当作熹。空同乃黄帝访道之处。朱子本新安人，亦托诸空同者，谓未知其孔穴，而空慕参同也。）

第二节 乾坤坎离章

（旧标为阴阳精气，意未该举，今更定标题。又朱子曰：先天卦位。乾坤定上下之位，坎离列左右之门。《参同契》首四卦铺排，理只一般。补注：此借卦象，以明鼎器、药物、火候也。药物生于鼎中，各有天然火候，故采药必须按候·六十卦火符，丹法始终用之，不专指十月温养。）

乾刚坤柔，配合相包。阳禀阴受，雌雄相须。偕以造化，精气乃舒。

补注：乾坤二卦，为易道之门户，即丹家之鼎器。

○乾坤刚柔，援《易传》以发端。乾坤相配，天地一夫妇也。阴阳相须，男女一夫妇也。人身各具造化，精气合而成胎，夫妇又递生男女也。开章直从大化源头，发明顺以生人者如此。

○《易》曰：天地氤氲，万物化醇。男女媾精，万物化生。又曰：乾知大始，坤作成物。又曰：一阴一阳之谓道。又曰：精气为物。精气即阴阳也，阴阳即乾坤也，乾坤即天地也。魏公本《周易》而作《参同》，这条已约举大意矣。

○乾刚坤柔，两相配合，上覆下载，而万物包括于其中。此阴阳精气之根也。

○李文烛晦卿注：雌雄相须，乃物性之自然。但坤中造化未到，虽合不成胎，必待先天造化将至，然后元精流布，因气托初，而胎始凝焉。

○补注：癸水到后，六十时辰，坎宫机动，即其造化也。布种结胎在此时，采药成丹亦在此时。

○陆西星长庚曰：朱子谓阴精阳气，聚而成物。盖精者，阳中之



阴；气者，阴中之阳。精气至而气后来，则阳包阴而成女，气先倡而精后随，则阴裹阳而成男。

○易林配合成就又云：雌雄相从。

坎离冠首，光耀垂敷，玄冥难测，不可画图。圣人揲度，参序立基。

补注：坎离二卦，得乾坤之中画，即丹家之药物。

○陆长庚《疏测》云：以精气之互藏者而言，则不外于坎离。坎象为月，离象为日。日月冠万物之首，而光耀垂敷于其下，形形色色，从此化生，即造化之丹法也。修丹者，于其互藏之宅，而求所谓坎离精气者，以为药物，亦与造物者无以异矣。

○又曰：坎外阴而内阳，中有真气；离外阳而内阴，中有至精，所谓互藏之宅也。圣人洞晓阴阳，深达造化，故能揲度其配合交光之理，参序其往来消息之次，以立为丹基。

○陈显微抱一子注：阴阳相交而成造化，自当以乾坤为始。何云坎离冠首？盖乾坤为天地，坎离为日月。天地定位，不能合一。其合而为一者日月也。乾坤为生药之体，坎离为炼药之用，故特言冠首，以明大药之用，全在坎离也。

○补注：水火为天地大用，故先天卦位，以离东坎西，见阴阳相济之功。丹家取坎填离逆行之法，实借此。

○玄冥属坎宫水位。此指先天真一之气。李注：玄冥内藏，有气无质。恍惚杳冥，乌从摹写其形似哉？

○朱子曰：坎离、水火、龙虎、铅汞之属，皆是互换其名，实则精气二者而已。其法以神运精气，结而为丹也。

四者混沌，径入虚无。余六十卦，张布为舆，龙马就驾，明君御时。

补注：鼎器具，药物生，而火候行于其间矣。

○陆注：四者即乾坤坎离。丹法以此阴阳精气，交媾于混沌之初，运入于虚无之室，常依六十卦火行之。《易》以乾为龙马，坤为大舆。乾就坤驭，正欲取坎以填离也。

○李注：六十卦火符，张布于丹房之内，一日用两卦，一月六十



卦，如舆轮旋转，逐月循环。炼土入室，心君泰然。一点汞水，调养驯熟，如万乘之主，御龙马以驾车，其进火退符，各典所部而不乱矣。

○补注：混沌者，杳冥恍惚，会合于片时，所谓混沌相交接也。虚无谷者，乃藏药之所。六十卦乃采药之候，当兼筑基、温养言。

○李云：龙马指汞水，明君即心君也。

和则随从，路平不陂。邪道险阻，倾危国家。可不慎乎？

补注：此言临炉得失之防。

○李注：御鼎以和为贵，和则上下之情得以相通。上随下之所好，下从上之所命，斯得心而应手矣。

○补注：和有二义，一是情意协和，一是水火调和。协情意，须养鼎有恩；调水火，须炼已纯熟。此平易中正之大道也。舍正道而涉旁门，佳兵轻敌，小人得之倾命矣。毫发之差，可不慎乎？

○彭晓真一子注：路平不陂，无往不复。若或运火参差，取时无准，则路生险阻，而立见倾危矣。

○陆注：国家喻身。

谨按：此章举乾坤坎离，以当鼎器药物。又拈六十卦，以当屯蒙火符。作《契》纲领，朗然提清。诸家未见古本，以致经传混淆，前后颠错。自前代杜、杨二氏，参究古文，厘定四言为经，五言为传，而以此章冠全经，如升皎日于中天，阴霾为之顿豁矣。

第三节 君臣御政章

（题用陆氏。补注：前以御政始，后以布政终。政者正也。见修丹之事，实为性命正宗。而其间选鼎，得伴，于炼丹入室这事，最为完密，故宜列在上章之次。）

鼎新革故，御政之首。管括微密，开舒布宝。要道魁柄，统化纲纽。

补注：此言调鼎采药之方。



○丹房药火出自鼎中，故以革故鼎新，为御政先务。既得新鼎，仍须管括微密，防其破真，而察其隐疾。又须开舒布宝，待以诚心，而施以恩惠。如是则药真意投，可以有求必获。而临炉交接，又有要道，全在握斗魁之柄，以统摄化机。炼土亦有柄焉，飞灵一剑，追过昆仑。其为彼此铃辖，犹网之有纲，衣之有纽也。

○鼎用二七、三五、二八者，方为圣灵。一过四七，则鼎旧而药亏矣。陆注以固持三宝，为管括微密。混涉养己之事，今从李氏。李注以开舒布种为开舒布宝，未见调鼎之功。今从陆氏旧解。魁柄作辰极。按斗柄乃外指者，辰极乃居中者，有上下表里之辨。

○《易传》：革，去故也；鼎，取新也。

爻象内动，吉凶外起。五纬错顺，感动应时。四七乖戾，谪离仰俯。

补注：爻象二句，乃通章筋脉。此一条乃丹道逆用，知爻动而吉者。第三条乃常道妄作，不知爻动而凶者。

○陆注：爻动之时，盗机逆用，能使五纬错顺，感动于应时之顷。四七乖戾，谪离于仰俯之度。所谓人发杀机，阴阳反复，岂细故哉？五纬，五行纬星也。四七，二十八宿经星也。五纬错顺者，丹法举水以灭火，以金而伐木，皆用逆道，故曰错顺。四七乖戾者，子南午北，龙西虎东，一时璇玑，皆为逆转，故曰乖戾。谪，改移也。谪离仰俯者，阴阳易位。柔上而刚下，是皆丹法逆用也。

○李注：爻象指鼎气言。真气内动，一与交接，即分吉凶。《药镜》云：受气吉，防气凶。《悟真》云：受气之初容易得，抽添运用却防危。

○《易传》：爻象动乎内，吉凶动乎外。

○补注：五星时有迁移，而经星亘古不易，故有经纬之分。经星环列周天，四方各系以七宿，故有四七之名。五纬错顺，犹《破迷歌》：五行不顺行。四七乖戾，即《石函记》：四七运神功也。（按王九灵云：五行不守界，铅汞奔腾，则五纬错矣。四七金火数，彼此间隔，则四七乖矣。此主凶咎言，与下文骄佞犯重。或云：经水失调，爽五日之候，五纬错顺也；年逾廿八，亏真一之气，四七乖戾也。此



承上文鼎新革故言，另是一说。总不如陆注之精确也。）

文昌统录，诘责台辅。百官有司，各典所部。原始要终，存亡之绪。

补注：此言同事贵乎得人。

○丹室之内，既有鼎器，又须群力护持，方能成事。文昌指炼士，台辅指道侣，百官、有司指供应任使之入。统录者，但总持大纲，意在得药也。诘责者，以纠察之权，属之辅佐也。其余官司执事，皆须同心效力。盖入室用功，动经三年五载，自始至终，实性命存亡之绪。故修己用人，皆宜详慎。

○五纬魁柄，文昌台辅，执法辰极，取天星为喻。帝王君臣，百官有司，明堂各部，借朝爵为喻。

○彭好古注：斗魁戴筐六星，是曰文昌宫。一上将，二次将，三贵相，四司命，五司录，六司灾，号南宫统星，录人长生之籍。其下六星，两两相比者，曰三台。统录之星，为三台之领袖。辅弼即尊、帝二星，左辅右弼也。

○《易传》：原始要终。故知死生之说。

或君骄溢，充满违道。或臣邪佞，行不顺轨。弦望盈缩。乖变凶咎。

补注：此戒其妄作招凶也。

○《易》以乾象为君，坤象为臣。骄溢者，不能富国安民，而恣行野战也。邪佞者，不能悠闲贞静，而搅动丹心也。

○陆注：弦望盈缩，谓二八不相当。乖变凶咎，则铅飞而汞走。

○补注：自上弦而望谓之盈，自下弦而晦谓之缩。鼎中一月六候，全在弦望盈缩之间。其前三度为金，乾屯用之；后三度为水，暮蒙用之。而金气首度在朔后，水气末度在晦前，此尤其紧要者。若金水先后之期，或致乖舛，则凶咎立见矣。陆注：指虎铅为君，龙汞为臣。引《悟真》“他主我宾”作证。但据前后文昌辰极，明将炼士当主君，如何忽指为臣？故依九灵为当。

执法讥刺，诘过贻主。辰极处正，优游任下。明堂布政，国无害道。



补注：此以主辅交勉，定临炉要诀。

○陆注：凶咎之生，由于持心不定，炼己无功，故须执法讥刺，诘过于其主。

○补注：执法指辅弼之人，貽主即统发之士。极正则君不骄，优游则臣不佞，无害道则不失之乖变凶咎矣。

○以丹法证之，辰极处正，即所谓应物要不迷也（《百字碑》）。优游任下，即所谓阴在上阳下奔也（《鼎器歌》）。明堂布政，即所谓补助河车，运入明堂也（《石函记》）。国无害道，即所谓大小无伤，两国全也（《悟真篇》）。辰极比心，国比一身，明堂指眉心穴，盖外药入身，先从尾闾透夹脊而上升泥丸，又自玉常降重楼而下归土釜。任下则由下鹊桥而渡，明堂则由上鹊桥而转也。⑥

○晋《天文志》：左执法，廷尉之象；右执法，御史大夫之象。

○朱子曰：北辰北极，天之枢也。顾梦麟曰：北辰有五星，其第五星为极，即天枢也。言北极者，兼上五星；言北辰者，专主天枢一星。天枢左右，别有四星，谓之四辅。后狭前长，略似箕斗。而枢在其内。自第一星至四辅，旋转不同，而天枢昏旦如一。其不动者，惟此一星也。

第四节 发号施令章

（据陆注：此章备言入室休咎。）

发号施令，顺阴阳节。藏器待时，勿违卦月。

补注：此言入室行火之事。

○前章以革故鼎新，为御政之首。故此章以发号施令，为临炉之始。陆云：以起火比号令，欲其慎重谨密，而不敢轻忽也。

○起火炼药，要顺阴阳节度。如前半月为阳金，后半月为阴水是也。而金、水气动，各有其时，故必蓄藏鼎器，待其爻动而取之，以为筑基温养。

○陶素耜注：待时者，不先不后之谓也。



○真一子注：卦月者，朝暮各受一卦，以六十卦数，按一月之候也。

○《易传》：君子藏器于身，待时而动。（每鼎，月凡六候，欲行火六十卦恐轩轾九鼎，犹未为敷。况有潮汐同期者，朝暮两度，未必金水适均，则藏器非大有力者不能也。）

屯以子申，蒙用寅戌。六十卦用，各自有日。聊陈两象，未能究悉。

李注：此言逐月浇培之事。

○补注：卦月之法，始屯蒙而终既未。六十卦火符，皆取两卦反对。以屯蒙两象为例，余可类推矣。

○丹家火符，朝屯暮蒙。屯用子申，子在朝而申却涉暮。蒙用寅戌，戌在暮而寅却涉朝，界限未清。传：以自子至辰巳，为进火之时，从午迄亥戌，为退符之候。当作屯以子寅，蒙用申戌，脉理方明。且屯言子，蒙用午可知；蒙言戌，屯用辰可知。互文见意也。考堪舆三合法，水生于申旺于子，归库于辰；火生于寅旺于午，归库于戌。陆注云：屯用子申，水有生而有旺也。蒙用寅戌，火有生而有库也。其说虽亦可通，究于屯蒙之界。未尽相合耳。

○屯蒙之外，尚余五十八卦。其进火退符，卦名虽异，而子午寅申辰戌六时，皆不易者，两卦颠倒，日日如此。故不必逐一究悉。《悟真》云：屯蒙二卦禀生成。又云：若究群爻漫役情。能善会此意矣。（朱子释朝屯暮蒙，从八卦纳甲上，推出内体外用，以当一日之火候，为重卦之法。乾下三爻，纳甲子寅辰，上三爻，纳壬午申戌；坤下三爻，纳乙未巳卯，上三爻，纳辛丑亥酉。震下三爻，纳庚子寅辰，上三爻，纳庚午申戌；坤下三爻，纳辛丑癸酉，上三爻，纳辛未巳卯；坎下三爻，纳戊寅辰午，上三爻，纳戊申戌子；离下三爻，纳己卯丑亥，上三爻，纳己酉未巳；艮下三爻，纳丙辰午申，上三爻，纳丙戌子寅；兑下三爻，纳丁巳卯丑，上三爻，纳丁亥酉未，而内体从子至辰巳，外用从午迄戌亥。故朝屯，则初九庚子之爻，当子时，六四戊申之爻，当卯时；暮蒙则初六戊寅之爻，当午时，六四戊戌之爻，当酉时。余六十卦，各以此法推之。按此说繁琐，未合丹法。俞



氏依此，列为屯蒙二图，以十二爻，轮流十二时，俱属支离牵合。）

在义设刑，当仁施德。逆之者凶，顺之者吉。按历法令，至诚专密。谨候日辰，审察消息。

补注：此以仁义配火符，推屯蒙妙用也。

○六时退符，此在义也；六时进火，此当仁也。进火用阳金，以发生为德；退符用阴水，以收敛为刑。金水得宜，则顺而成吉；金水误用，则逆而成凶。故当按历法令，至诚专密。以候爻动之日辰，以察火符之消息。

○按历者，按历数以排火候。法令者，法时令以运抽添。历中以五日当一候，一月凡六候，鼎中晦朔弦望，亦准五日为度。

○至诚者，不以情欲动念；专密者，不以杂务营心。其精神全在得药也。《黄庭经》云：积功成炼非自然，是由精诚亦由专。亦即此意。

○陆注：至诚专密四字，最为肯綮。《药镜》云：但至诚，法自然。《契》云：心专不纵横。

纤芥不正，悔吝为贼。二至改度，乖错为曲。隆冬大暑，盛夏霰雪。二分纵横，不应漏刻，风雨不节，水旱相伐，蝗虫涌沸，山崩地裂，天见其怪，群异傍出。

补注：此不能至诚专密，以致咎征叠见也。

○陶注：心不诚专，则炼己不熟，调鼎无功，爽日辰而差消息。种种悔吝，在所难免。

○补注：纤芥不正，即指分至之差殊。不必如李氏，说到道侣生心，鼎炉异志。盖二至为阴阳始气，刚柔误用，如夏雪冬暑之错行；二分为阴阳中气。刑德失调，如水旱风雨之过度。蝗虫二句，象地变忽生；天见二句，象天灾乍起。甚言人事乖而沴气应也。

○李注：金水错投，即二至改度；情性不合，即二分纵横，火盛则伤于旱，如蝗虫涌沸；水盛则伤于滥，如山崩地裂。水火不调，则灾害交作，如日星雷雹之怪异。

○补注：二至二分，乃丹家火候。有一年之分至，亦有一日之分至。萧廷芝曰：子时象冬至，阴极而阳生；午时象夏至，阳极而阴



生，卯时像春风，阳中含阴也；酉时含⑥秋分，阴中含阳也。人身之中，各有分至。朝暮所需，正宜分别。（丝之一纤，菜之芥子，喻其细微。）

孝子用心，感动皇极。近出己口，远流殊域。或以招祸，或以致福，或兴太平，或造兵革。四者之来。由乎胸臆。

补注：此言吉凶转移，在于丹士持心。不能得药延年，即非孝子爱身之道。果如孝子用心，必诚必敬，上足感动天心。何况同类之人？心发为言，近出己口，外能远流殊域。何况居室之中？见丹房行火，贵乎心和而言契也。

○陆注：丧宝为祸，得宝为福。为而不为，曰兴太平。轻敌强战，曰造兵革。四者由于心之诚不诚而已。

○补注：孝子二句，犹云孝弟之至，通于神明。本是借言。或以金水喻子母，大凿。

○陆注：感动谓感格天心。皇极指天之中黄八极。

○陈致虚上阳子注：泥丸云：言语不通非眷属。心言语相通，方能采药之真。

动静有常，奉其绳墨；四时顺宜，与气相得。刚柔断矣，不相涉入。五行守界，不妄盈缩。易行周流，屈伸反复。

补注：此申言阴阳顺节，以详卦月之功。

○鼎中气机，各有动静。丹家依其常度，当如匠者之奉绳墨。方静而翕也，先调鼎以养其气。及动而辟也，则按候以探其真。按候须乘四时。子寅在朝，宜进阳火，得其金气，以固内体；申戌在暮，宜退阴符，得其水气，以培外用。此四时顺宜之法也。刚柔断矣，指六候火符。朝以刚为里，取诸震兑乾。用刚而不涉于柔；暮以柔为表，取诸巽艮坤，用柔而不涉于刚也。又须五行守界，使两相配当，金水戊土，为坎之界，守之于坎，不使彼盈此缩，而水至于乾；木火己土，为离之界，守之于离，不使彼盈此缩，而火至于寒也。易行周流，谓准易卦以行火，欲其按月周流，循环而不已也。屈伸者，阴阳消长之机。反复者，屯蒙颠倒之象。此条专论火符。晦朔合符章，复详明此义。



○动静刚柔专在彼，四时五行兼两家。

○《易传》：动静有常，刚柔断矣。

第五节 坎离戊己章

（旧作乾坤二用章。盖误杂天地设位九句耳。今应削去，另定标题。彭好古曰：此章明坎离之用，合日月而成易也。彭补注：此承首章坎离而并及戊己。坎离入水火之交，戊己乃真土之会。所谓三物一家，此作丹要领。后面经传，多是推明此义。）

言不苟造，论不虚生。引验见效，校度神明。推类结字，原理为征。日月为易，刚柔相当。

补注：此申前坎离冠首之意。

○魏公道成作《参同》，皆亲诣实得之语。身经效验，而又神明其意，则论不虚生矣。推类字义，而又原本易理，则言不苟造矣。尝观古人制字，合日月而成易。其刚柔相当。为二体之交光者，即交易变易之理也。

○神明，如易所谓神而明之。推类者，如日月并列为明。月中含日为丹，推之则上日下月为易矣。日月不同度，以对照而成含吐。其一刚一柔，往来上下，乃两体互根之妙。

○按朱子云：此以坎离为鼎器，余六卦为火候。

坎戊月精，离己日光。土王四季，罗络始终。青赤白黑，各居一方。皆禀中宫，戊己之功。

补注：此言造化之坎离。

○日月为易，坎离是也。易中卦象，坎为月，离为日。且纳甲之法，坎纳六戊为阳土，离纳六己为阴土。此何以故？盖日月两象，发散精光，昼夜运行而不息。从此四时序，五气布，造化遂成真土焉。是故，有流行之土，分旺四季，合辰戌丑未，以罗络一岁之始终。又有主宰之土，青赤白黑，居东南西北，而皆禀中宫之戊己，土之功用大矣。丹家流戊就己，而和合四象，攒族五行，孰非此二土之运用



哉？

○朱子曰：坎戊离己，皆虚中宫土位。而四方四行，皆禀其气。

○陆注：土无定位，分旺于四季之中，故木得之以荣，火得之以藏，金得之以生，水得之以止。所谓四象五行全藉土也。《悟真篇》云：离坎若还无戊己，虽含四象不成丹。只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。意盖本此。然真土更是何物？古仙固已言之精矣。

○补注：戊己二土，有内有外，真意相投，内戊己也；龙虎吞吐，外戊己也。李注云：戊土司坎之门，己土掌离之户。

幽潜沦匿，变化于中。包裹万物，为道纪纲。以无制有，器用者空。故推消息，坎离没亡。

补注：此言丹法之坎离。

○坎宫真一之气，藏伏无形，本幽潜而难见，沦匿而难寻。及其时至而气动，六候变化，皆出其中。丹法得药行符，俱借乎此。真气包含万物，为大道之纪纲。若离家盗机逆用，在以无制有。譬之于器，实有不能为用，而空者可用，同一理也。故推月候之消息，虽大用现前，而临时交接，必须对景忘情，一空坎离色相，方能以我真无，而制彼妙有。朱子《解艮象》云：内不见己，外不见人，此坎离没亡之谓也。

○坎中变化，戊土可推，离体虚无，己土何在？不知常静常应，非含德之厚者，不能如此大定，斯乃己土之妙用。

○此条有无二字，直绍通章。离中，虚无也；坎中，实有也。坎之戊土，外无而中有也；离之己土，外有而中无也。潜匿无也，变化有也。在彼为无而中生有。消息有也，没亡无也。在此则视有如无，平时炼己，临时采药，皆在无中得力。

○《心印经》曰：存无守有，顷刻而成。所谓以无制有也。《道德经》曰：埏埴⑦以为器，当其无，有器之用。所谓器用者空也。《清净经》曰：内观其心，心无其心；外观其形，形无其形。所谓坎离没亡也。此皆临炉心诀。

○或问坎中何以有万物？曰：得其一，万事毕，非万物乎？又问变化纪纲，其概言乎？曰：三候属金，即是阳变；三候属水，即是阴



化。先天大药，为道之纲。逐月火符，为道之纪。彭好古注：息者进火之候，消者退火之候。朔旦震卦用事，历艮至乾而成望，皆阳火也。望巽卦用事，历巽至坤而成晦。皆阴符也。

○一说震兑六卦，分值六候之消息，独离坎不在其内。有似没亡者，然两卦虽无定体，而阴阳进退，皆由坎离之中画，往来升降于其间。是无者却能制有，犹器之适用在空处也。按此说，本于朱子。谓震兑六卦，各有所纳之方位。而坎纳戊，离纳己，独无定位。此指无位为没亡，盖兼举下章纳甲之说耳。

谨按：《古参同契》，经文皆四言成句，体裁庄雅，而结构谨严。自世本沿讹，各章参入长短句，而经传遂不分明矣。如上章之首，旧有“君子居其室”三句；此章之首，亦有“天地设位”九句，俱非经文语气。今截去引端数语，归于传文，方为简净。且诸本于此章次序，亦颇颠错，特重加更定，庶几语脉连贯耳。

第六节 晦朔合符章

（题用陆氏。据朱子曰：此以纳甲，言一月之火候也。又以乾六爻纳于其间，以明阳气之消息。彭好古注：此以先天八卦，及乾卦六爻，合月之晦朔弦望，又杂以二十八宿，月所临之位，明炼丹之火符。彭补注：乾爻本为纯阳；从消息中分，乃有阳火阴符之别。故配诸震兑六卦。）

晦朔之间，合符行中。混沌鸿蒙，牝牡相比。滋液润泽，施化流通。天地神明，不可度量。可用安身，隐形而藏。

陆注：此章以天象卦爻，双明药火。

○补注：此论鼎上火符，先从晦朔序起者。合璧之后，方有震兑诸侯也。盖晦朔之间，日月并行于天中，是谓合符行中。合符即合璧也。此时月为日掩，不露其光。自朔以后，方得生明。鼎中癸尽铅生，而药苗新茁。候亦如之。混沌鸿蒙，乃先天真一之气。乘此牝牡交接，其气之滋液润泽者，能施化于吾身，而遍体为之流通矣。



○混沌鸿蒙，应指首经元气。下文始于东北，方指每月初铅。若以此一条，就当六候之震庚，在下文为重复。且后天铅生，焉能混沌蒙蒙，常如先天气之淳厚哉？

○陆注：混沌鸿蒙，鼎中氤氲之气也。其时天机已动，阴阳有相求之情，故牝牡相从，而雄阳播施，雌阴统化，滋液润泽，自相流通，即所谓混沌相交接，权舆树根基者。夫混沌鸿蒙之气，乃人身活子时，难以窥测。虽天地鬼神，亦不能度量。故丹土只宜静密以俟之。安身者，安静虚无，炼己待时也。隐藏者，闭塞三宝，韬光养晦也。如是则可以得夫至静之原，而不失乎爻动之机矣。

○上阳子注：晦朔弦望，一年十二度。天上太阴，与太阳合璧，常在晦朔之间。人间少阴，亦有十二度。以隐形看经，故混沌鸿蒙之时，经罢而符至。

○补注：陆氏解晦朔之间，为贞元之会，亥子之交。意亦未尝不是。又谓合晦朔之符，而行火于其中。晦朔岂行火之时乎？据陆注：滋液润泽，乃阴阳交会之真景象。一气流通，无所不届，如烟如雾，如露如电也。

始于东北，箕斗之乡。旋而右转，呕轮吐萌。潜潭见象，发散精光。昂毕之上，震出为征。阳气造端，初九潜龙。

姜中真注：右旋昂毕，象第一候。

○补注：自晦朔以后，新月初出于东北，正值箕斗之乡。但月升在日间，故人不見其景色耳。及旋而右转，至黄昏之候，则见吐萌散光，移在西方昂毕之上矣。所谓初三月出庚也。

○陆注：卦象震雷出地，一阳起于重阴之下也。爻应乾之初九，如龙之潜伏于渊下也。此时阳火起绪，药则可用，而火宜微调者也。

○又曰：呕轮吐萌四字，要有分晓。呕者尽出，吐者微出，轮者全月之水轮，萌者轮下之微光，如草之萌蘖然。

○补注：潜潭见象于水轮中，微见金光也。

阳以三立，阴以八通。三日震动，八日兑行。九二见龙，和平有明。

姜注：八日兑行，象第二候。



○陆注：阳以三立，初三月出庚也；阴以八通，初八月出丁，上弦如绳也。三乃阳数，八乃阴数。至此则阳与阴相和通矣。八日于卦象兑，二阳渐长也。爻应乾之九二，龙德正中也。喻人身阳火用功之半也。和平有明，言火力均调之意。

○《易传》：见龙在田，天下文明。

三五德就，乾体乃成。九三夕惕，亏折神符。

姜注：三五成乾，象第三候。

○陆注：三五十五之夕，月在甲上，与日相望，其卦象乾，乃三阳全盛。爻应乾之九十三，为乾乾惕。若此时阳升已极，屈指当降，喻人身阳火已满，倏忽将变为阴符也。

○上阳子注：太阴映月而生精魄，人身象月而生金丹，正在望满之候。

○补注：神火有符信，故曰神符。亦见铜符铁券中。

盛衰渐革，终还其初，巽继其统，固济（一作济）操持，九四或跃，进退道危。

姜注：巽继乾统，象第四候。

○陆注：十六以后，则盛极必衰，以渐而革，终当返晦，故曰还初。于时阳退而阴进，其卦象巽，一阴始生于下也。爻应乾之九四，或跃在渊，可以进而不遽进也。喻人身阴符继统之始，鼎内有丹，法当固济操持，徐用阴符，包裹阳气也。

○又曰：或问阴符何物？答曰：凡人一身之中，皆后天阴气。阳退一分，则阴自进一分。正如月廓之亏，阳自亏耳。白者，岂别有物？即其本体也。可类推矣。

○《易传》：或跃在渊，乾道乃革。又进退无恒，非离群也。

艮主进止，不得逾时。二十三日，典守玄期，九五飞龙，天位加喜。

姜注：艮守弦期，象第五候。

○参陆注：二十三日。又当下弦之期。二阴一阳，于卦象艮。艮者进而上之之义。于时阴阳各半，金水又平，正宜守此下弦之期。曰不得逾时者，候不可过也。爻应乾之九五，乃飞龙在天之象，位乎天



位，以正中也。丹药至此，阴符得中矣。

○补注：于卦为二五相应，于候为两弦相当。故云加喜。

○此章但言六候火符，初无卯酉沐浴之说。观九二见龙，和平有明，九五飞龙，天位加喜，知上下二弦，各得金水之平。即《悟真》所云“药物平平气象全，正好用功修二八”也。此时岂宜停炉熄火乎？

○陆注：将兑艮作沐浴，非是，且丹法火符，始终皆须用之。岂一月之廿三，遂能圆成乎？陆注下弦之艮，而曰怀胎于内，可庆圆成。亦属可疑。

六五坤承，结括终始。韞养众子，世为类母。上九亢龙，战德于野。

姜注：六五坤承，象第六候。前候之终，即下候之始，仍还合璧矣。

○陆注：六五三十日也。阳尽阴纯，于卦象坤。承者坤承艮后也。此时火功已罢，神气归根，寂然不动。少焉则晦去朔来，复生庚月。又为药火更始之端，故曰结括终始。积阴之下，能韞养诸阳，为众子之母。盖阳不生于阳，而生于阴。古人称十月为阳月，亦取此义。众子指震兑诸卦。类母者，同类众子之母也。爻应乾之上九。乾为龙亢，坤为龙战，阴阳相敌，有占象焉。太阴太阳，于斯合璧。其诸均敌者乎。

○补注：太上《火候歌》云：前三五兮后三五。即一月六候之说也。李晦卿谓“朔后晦前二候，尤为要紧”，故知三十之前，仍有作用存焉。

○坤致养万物，故曰韞养众子。又坤象为母，故云世为类母。战德者，龙德与阴阳相战也。

○坤卦上爻，龙战于野。

用九翩翩，为道规矩。阳数已讫，讫则复起。推情合性，转而相与。循据璇玑，升降上下。周流六爻，难以察睹。故无常位，为易宗祖。

补注：此总结上文，以乾卦六爻，准六候之消息也。



○陆注：丹家法象，皆用乾九之爻者，以其翩翩而升，翩翩而降，足为丹道之规矩。故观阳数已讫，讫而复起，则丹道之推情合性，转而相与者，亦若是而已。

○补注：木性金情，本相契合。自阳讫复起，其推情合性者，又辗转而相与矣。就其辗转循环，拟之璇玑，性则有升降上下；准诸易卦，则为周流六爻。六爻比鼎中六候，其周流默运者，难以目睹焉。无常位，承升降周流言，盖卦中自初至上，六位本虚，以阳爻乘之，方有潜、见、惕、跃诸象。从此九六迭乘，升降周流，乾坤定焉，六子生焉，六十四卦成焉。其变易无常者，实易道之宗祖也。丹法据爻，测候于金水六度，升降周流者，借以筑基，资为温养，三年十月之功出焉。丹道之与易道适相符合耳。

○陶注：此章言火符。乃阴阳升降，自然之理。喻以月魄，象以易卦，配以乾爻，咸相吻合。修丹之士，能于不刻时中分子午，无爻卦里别乾坤，始为精于用《易》也。

○补注：用九见乾爻，翩翩见泰爻。相与谓坎能与离。璇玑指浑天仪器。

谨按：此论一月六候之火，从先天小圆数图取义。除坎离二卦，为阴阳对待之象，其余六卦，乃阴阳消长之机。自震至乾，左旋而上，阳长之卦，进火用之，自巽至坤，右旋而下，阴长之卦，退符用之。其实六卦周流，皆坎离妙用。盖药生于坎，取之在离。坎离即戊己，宜位于中宫矣。且细推丹火，本五日一候，而上下二弦，去望夕各八日，长短不同。欲探真火真符，须考雷门测候图。右旋逆推，以六十时辰定为一候。

○纳甲之说，起自京房，演于虞翻。此借以明逐月火符，特其大概耳。盖月中之晦朔弦望，可凭历法推排。鼎中之晦朔弦望，须从潮信起算。若泥于月象，几乎刻舟求剑矣。



第七节 卦律终始章

(另定标题。据陈抱一注：上章言一月晦朔弦望，采炼成丹之象。此章比一年十二个月，按时行功之象。据陶注：此章以易之十二卦，天之十二辰，乐之十二律，配丹道一年之火候，筑基温养之功俱在此。)

朔旦为复，阳气始通。出入无疾，立表微刚。黄钟建子，兆乃滋彰。播施柔暖，黎蒸得常。

彭好古注：此以卦律纪一岁火候也。一阳五阴，于卦为复。斗杓建子，律应黄钟。

○抱一子注：复之为卦，一阳初生。火候方动，能为万物发生之主。修炼之士，乘此以起火候。出入往来，取其微刚。以立为标法，从兹渐渐增修。以俟卦气完满，其在初九，尤宜加谨。

○陆注：十一月建子，律始于黄钟。钟者踵也，又种也。言中黄之气，踵踵而生，以种万物。天地生物之朕兆，至此乃复可见，故曰兆乃滋彰。丹家认此朕兆，藉微刚入身，而柔暖之气，播施于营卫，遍体得以常温矣。黎蒸犹言众庶。丹法以身为国，以精气为民。

○补注：朔旦二句，阳起复卦也。出入二句，乃运火之始。黄钟二句，阳生子月也。播施二句，乃得药之效，卦律双提，于月令中寓言丹法，最见分明。

○阳气始通，卦辞言复亨也。

○李注：一阳始生之顷，乾坤一合，乾宫一点阴火精光，射入坤复，即是朔旦为复，阳气始通。炼土下手追摄，不疾不徐，自然出坎无滞，入离无碍，何疾之有？此时阳气始生，药苗正新，有气无质，有象无形，故谓之微。

○上阳子注：复者一阳伏于五阴之下，先复而后能伏也。卦辞曰：出入无疾，言阳之始气，出入往来，大小无伤也。曰朋来无咎，言得同类之朋，有益无损也。曰反复其道，丹道用逆，颠倒而行也。



曰七日来复，得药大醉，七日复苏也。（旧本云：经动七日，阳气生。按丹家以经净后两日半为期，故旧说可疑。）曰利有攸往，逐月阳生，皆可往取也。传曰：复其见天地之心。心在何处？老圣号此心为元牝之门是也。（邵子指一阳初动，为天地之心，不必引元牝之门。）传又曰：先主以至日闭关，牢闭三门，专心致志，以待药生也。

临炉施条，开路生光。光耀渐进，日以益长。丑之大吕，结正低昂。

彭注：二阳四阴，于卦为临。斗杓建丑，律应大吕。

○陆注：此卦为临，借作临炉之意。如《易》于履卦，直言履虎尾。

○补注：北方炉用煤火，以铁为通条，插入炉口，下穿灰土，火气方得上升。此临炉施条，开路生光之象也。若炼土临炉，其施条而开路者，可以意会矣。光进日长，就二阳浸长言。结正低昂，此卦刚居柔下也。

○陆注：十二月建丑，于律为大吕。吕者侣也，大者阳也。阳得阴助，是为真侣，得此真侣，方可临炉施条。而结正低昂，又临炉施条之要诀。

○补注：结正低昂，为两相交结，须正低昂之位。陆云：子南午北，柔上而刚下是也。（陆又云：结者，关键三宝，闭塞勿通。正者，辰极处正，至诚专密。其解结正二字，于丹法虽可通，于句义却难合矣。）

仰以成泰，刚柔并隆。阴阳交接，小往大来。辐辏于寅，运而趋时。

彭注：三阳三阴，于卦为泰。斗杓建寅，律应大簇。

○陆注：仰以成泰，承上低昂之义。法用颠倒坎离，乾下坤上，而成泰卦。（炼己时，顺逆皆可为，采药则用地天之泰。）泰者交泰之义，言阴阳相交接也。于时龙虎相当，正如此卦之刚柔并隆。汞迎铅入，正如此卦之小往大来。大概来矣，则如一身之神气，自翕然归之，如辐之凑毂者然。正月律逢太簇，簇者凑也。言万物至此，辐辏而生也。乘此辐辏之时，是宜进火，与时偕行。运而趋时者，河车不



敢暂停留，运入昆仑峰顶。（此指下峰）

○陶注：阴阳之气，两相交接。小往则前行须短，大来则后行正长，乃汞迎铅入之意。

○补注：前行须短，是二候采药；后行须长，是四候合丹。二候临炉，运火求铅也。四候临炉，调和己汞也。就四候之中，还有分别。吴思莱云：逆转河车，后升前降，运归土釜，此中二候作法。闭塞三宝，凝神定息，内视丹田，此末二候作法。

○上阳注：学者究心丹诀，须晓三关三候。出入无疾，柔暖布施，此为初关第一候。临馭丹炉，施条接意，是为中关第二候，仰以成泰，地上于天，是为下关第三候。按陈氏三关之说，盖取三阳之月，为百日立基耳。在经文，只概论一年气候，逐月均排，以见阴阳消息之机，非专重子丑寅月。其云出入无疾，播施柔暖，临炉施条，仰以成泰，各指陈丹法。乃入室采药时所兼用者，并无初中下之可分也。

渐历大壮，侠列卯门。榆莢随落，还归本根。刑德相负，昼夜始分。

彭注：四阳二阴，卦为大壮。斗杓建卯。律应夹钟。

○陆注：夹者侠也。侠列卯门，则生门之中，已含杀气。故二月榆落，叶归本根。夫春主生物，而榆莢反落者，德中有刑故也。于时阴阳气平，故刑德之气，互相胜负。昼夜始分者，阴阳气平之验也。气平加火则有偏重之虞。故作丹者，立为卯酉沐浴之法。

○补注：卯酉沐浴，《参同契》所未言，其说始于《悟真篇》。自后诸家，纷纭异同，约有三说：有以灌溉为沐浴者，卯酉皆可行功。仙家指迷诗曰：沐浴之功不在他，全凭乳母养无差。此说全与《悟真》相左。有以休息为沐浴者，卯酉径宜住火。龙眉子诗云：免遇上元时便止，鸡逢七月半为终。此说与《悟真》亦不甚相符。据《悟真》诗云：兔鸡之月及其时，到此金丹宜沐浴。盖谓卯月木气太旺，故卯时暂宜停火。酉月金气太盛，故酉时亦宜罢功。若非免鸡之月，则十二时中，一遇爻动，便可抽添，何必拘于沐浴乎？故《金丹四百字》云：火候不用时，冬至不在子。及其沐浴法，卯酉亦虚比。



此说正须善修。

○或疑《契》言丹法，始终具陈，何独脱遗沐浴，以待后人之补缀耶？曰《契》中握定枢要，全在审金水之的期，以定火符之进退。看时至机动，而按度求铅。其推详六候丹诀工夫，初无阙略也。《悟真》既举淋浴之条，而又存虚比之语，即其一操一纵，固已会通《契》文之意矣。

○春秋元命苞，三月榆莢落。（陈注：以榆莢堕落为丹落。黄庭之象尚非本文正旨。）

○夬阴以退，阳升而前，洗濯羽翮，振索宿尘。

彭注：五阳一阴，于卦为夬。斗杓建辰，律应姑洗。

○陆注：夬以五阳决一阴，是阴将退避，阳升而前矣。三月姑洗司律，洗者洗也，有洗濯之义焉。斗杓建辰，辰者振也，有振索宿尘之义焉。洗濯谓沐浴，振索则前升。盖丹经沐浴，更宜加火。宿尘指一阴而言。振索尽，则为纯阳矣。

○李注：余阴被阳烧退，如大鹏之在天河，洗濯去尘，又欲飞举而上。

○振索犹云摆落。

乾健盛明，广被四邻。阳终于巳，中而相干。

彭注：全体六阳，于卦为乾。斗杓建巳，律应仲吕。

○陆注：六阳成乾，阳火盛明。一身之中，圆满周匝。故曰广被四邻。日中则昃，阴进干阳，阳将退避也。

○补注：初时播施柔暖，温和在一身，久之乾健盛时，暖气能四达矣。卦逢四月，故云四邻。邻指同类之人，亦取仲吕为侣也。六阳居岁功之半，阴将起而用事，是谓中而相干。

○姤始纪绪，履霜最先，井底寒泉，午为蕤宾。宾服于阴，阴为主人。

彭注：一阴五阳，于卦为姤。斗柄建午，律应蕤宾。

○陆注：姤始纪绪者，阳极而阴生也。阴生渐长，正如坚冰之兆履霜，寒泉之生井底。五月蕤宾司律。宾，宾服也。阳本为主，今退而宾服于阴，则阴为主人矣。



○补注：霜降，乃积阴所凝。井寒，为一阴初伏。履霜二句连读，言寒泉在履霜之先也。姤卦初阴在下，故云井底。

○《易传》：姤，遇也，柔遇刚也。

○各章用韵，皆两句一拈。然亦有三句相叶者，如姤始纪绪，履霜最先。井底寒泉，乃先泉连叶。午为蕤宾，宾服于阴，阴为主人，乃宾、人间叶。又如刚柔迭兴，更历分部。龙西虎东。兴与东间叶也。建纬卯酉（音以），刑德并会，相见欢喜。酉与喜间（音见）叶也。章法亦本于毛诗。

遁世去位，收敛其精。怀德俟时，栖迟昧冥。

彭注：二阴四阳，于卦为遁。斗构建未，律应林钟。

○陆注：遁卦二阴浸长，阳当遁去矣。敛精怀德，栖迟昧冥。皆取退藏之意。六月为未，律协林钟。《契》乃不言，昧即未也。栖有林意，射覆之语。汉人多用之。

否塞不通，萌者不生。阴信阳拙，没阳姓名。

彭注：三阴三阳，于卦为否。斗构建申，律应夷则。

○陆注：否卦乾上坤下，二气相隔，闭塞不通之象也。万物至此，不生萌蘖。七月建申，申者阴之伸也，阴伸则阳屈，律应夷则，夷者伤也，阳屈则没其姓名。遁、否，概言逐月卦气。不及丹法者，朝暮火符自在也。

观其权量，察仲秋情。任蓄微稚，老枯复荣。养麦芽蘖，因冒以生。

彭注：四阴二阳，于卦为观。斗构建酉，律应南吕。

○陆注：观卦四阴。观者观也。观其权量，以察仲秋之情。阴阳之气，至此又平。八月南吕司令。南者任也。万物至此，有妊娠之义焉。任蓄微稚，则老枯得以复荣。观夫养麦芽蘖，可见刑中有德也。

○李注：观有省方观民之义。权者，权爻铢之斤两。量者，量药材之老嫩。秋杀之时，而养麦芽蘖，即老枯复荣之象。

○补注：王者省方所至，则审律度量衡，故云观其权量。八月金精壮盛，故察仲秋之情。任蓄谓倚任而畜养之。借此少稚，以济老枯，犹《易》言枯杨生稊^⑧，老夫得其女妻。冒生者，因蒙秋气，而



莽麦发生也。细玩本文，初无沐浴停火之说。

○《淮南子》：麦秋生而夏死，荠冬生而仲夏死。（注：麦金王⑨而生，火王而死。荠水王而生，土王而死）

剥烂肢体，消灭其形。化气既竭，亡失至神。

彭注：五阴一阳，于卦为剥；斗构建戌，律应亡射。

○陆注：五阴剥一阳，阳气受剥，枝头之果，熟烂而堕，形体消灭，造化之气，于此竭穷。且时当九月，火库归戌，物皆内敛不露精。

○亡失至神，或曰失当作佚，亡佚即亡射也。

○补注：凡物形毁则神离。故炼土须神驭气而气留形。

○《易传》：剥，烂也。

道穷则反，归乎坤元。恒顺地理，承天布宣。玄幽远渺，隔阂相连。应度育种，阴阳之原。寥廓恍惚，莫知其端。先迷失轨，后为主君。

彭注：全体六阴，于卦为坤。斗构建亥，律应应钟。

○陆注：道穷谓阳道已穷。归坤纯阴用事矣。此时丹乃归根。静者坤道之常，老子所谓归根曰静。静曰复命也。当此归静之时，恒顺地理，凝然寂然。迨夫一阳来复，然后承天而布宣之。布宣言用火，此复表明岁起绪之端。十月建亥，亥有隔阂相连之义焉。律合应钟，又有应度育种之义焉。相连则隔而不隔，育种则绝而复生，是为阴阳之原。夫此二气之始，本寥廓而恍惚。孰知其端倪朕兆哉？载观坤之卦辞曰：先迷后得主。即此先后二语，乃造化始终，存亡之绪。盖返乎坤元，则轨道已终，故为失轨。朔旦为复，则阳气又通，而主人将复兴矣。故后为主君。失轨则先迷也。为主则后得也，归坤之妙，有如此者。

○补注：天道玄幽，去地远渺，似乎高天间隔。然一气贯通，地虚能受，何隔阂之有？此申明承天也六阴下伏，应亥之度。一阳将生，从此言种，可见亥子之交，实为阴阳之原，此申明布宣也。推之丹法，隔阂相连，即坎离交媾之义。应度能种，且慈母养育之功。

○李注：阴符阳火，隐在坎离匡郭之中。杳冥恍惚，若有若无，



孰能知其端倪？只因少阴少阳，情欲先动，一点阴火精光，迷失故路，流落北方。人欲修炼金丹，因即此物为主，始用之以筑丹基，继借之以行符火。

○朱子曰：后为主君，盖读易文，先迷后得主为一句，其误久矣。陆云：此断章取义以立言耳。

无平不陂，道之自然。变易更盛，消息相因。终坤如复，如循连环。帝王乘御，千载长存。

陆注：此总结上文，提出自然二字，以见造化消息相因之妙，乃无心而成化者。《易》曰：无平不陂，无往不复。此天道之自然也。丹家观天运之变易盛衰。而知消息之相因；按卦图之终坤始复，而识火候之循环。能法此以乘时御天，则立命在我，可以千载长存矣。

○补注：若论十月火符，自复至坤尽之矣。此云终坤始复，如循连环，盖包筑基、温养而言也。

○上阳注：帝王乘御，千载长存者，黄帝炼九还大丹，丹成之后，乘成上升也。

○无平不陂（地卑蓄水为陂），见泰三爻。

○补注：此章所排月令，但言阴阳消息，非论进退火符。盖每月六候，乃金水定期。一日两卦，为屯蒙作用。一年十二月中，各有金水屯蒙。不当指自复至乾为阳火，自姤至坤为阴符。陆注未合经旨。又经文引证钟律，间有迁就之词。若论律吕正义，须考《史记》注文，方见明白。

（《史记》：十一月律中黄钟，言阳气踵黄泉而出也。十二月律中大吕，索隐曰：吕者旋助阳气也。补注：二阳浸长，故为大吕。正月律中大簇，音凑。《白虎通》云：泰者大也，簇者凑也。言万物始大，凑地而出也。二月律中夹钟。《白虎通》云：言万孚甲，种类分也。三月律中姑洗，音薛。《白虎通》云：姑者故也，洗者鲜也。言万物去故就新，莫不鲜明也。四月律中仲吕，言万物尽旋而西行也。五月律中蕤宾，言阳气幼少，故曰蕤。痿阳不用事，故曰宾。六月律中林钟。《白虎通》云：林者众也。言万物成熟，种类多也。七月律中夷则。《白虎通》云：夷伤也，则法也。言万物始伤被刑法也。八



月律中南吕言阳气之透入藏也。《白虎通》云：南任也，言阳气尚任包大，生养麦也。九月律中无射，音亦。《白虎通》云：射，终也。言万物随阳而终，当复随阴而起，无有终极也。十月律中应钟。言阳气之应不用事也。）

陈致虚曰：此书撰作，深有法度。或序冒头，或括结尾。无冒头者，结尾括之；无结尾者，冒头总之。此章是无冒头，而以结尾括之。其首句云：朔旦为复，周历十二卦而曰归乎坤元。尾却结之曰：玄幽远渺，隔阂相连。只此两语，足该全意，玄幽远渺者，阴阳二物，彼此间隔也。隔阂相连者，得黄婆以媒合之，则相合无间。是以两物应度育种，为阴阳之元。

陆西星曰：此章语奥旨深。所云卦律之类，有直指示人者，有借字用意者，有借义用意者，或隐或显，各随其文义之所驱。直指而示者，如朔旦为复，仰以成泰，渐历大壮，姤始纪绪，夬阴以退，与黄钟建子，丑之大吕，午为蕤宾之类也。借字用意者，如临炉施条，乾健盛明，遁世去位，否塞不通，观其权量，剥烂肢体之类也。借义用意者，如辐辏于寅，侠列卯门，洗濯羽翮，中而相干，没阳姓名，任蓄微稚，亡失至神，应度育种，隔阂相连之类也。此非熟读详味，不能得其意旨。而诸家之注，率多疏略，兹故详而论之，读者更宜细玩。

又曰：尝闻先师九还七返之说，曰：七乃火数，九乃金数。以火炼金而成丹，即以神驭气而成道。由是观之，作丹之法，始终妙用，一火而已。进则谓火，退则谓符。符者合也。言升降进退，表里符合也。

○补注：十月火候。陆氏专主呼吸出入，绵绵若存。按章内言出入无疾，而继以临炉施条；言结正低昂，而继之仰以成泰，至于坤。而又曰：隔阂相连，则知火符皆用鼎炉，所云呼吸绵绵者，亦正在此时也。

谨按《参同契》谈火候者，三章叠见。朝屯暮蒙，以两经六十卦，取上下反对，为逐日火符。晦朔合符，以先天小圆图，取六卦顺转，为一月火符，卦律始终，以先天大圆图，取十二卦左旋，为一岁



火符。其法岁疏而月密，月疏而日密。至于时中用火，则尤密矣。是故簇年于月，簇月于日，簇日于时，而一时之中，又分三符六候。前二候炼药，不尽一符之顷，余四候合丹，乃完二符作用。此采药工夫也。其屯蒙进退，每日两番。一金一水，迭运不偏。此又火符妙用也。若知得此中作法，凡卦气钟律，特其借象耳。

○此章以月辰卦律，分配一年十二月，乃本意也。朱子以十二卦，细分一月之火候。彭真一以十二辰，配合一日之火符。将谁适从？今按朱子将两日半当一卦，复临泰壮夬乾，值前半月，属阳长之数；姤遁否观剥坤，值后半月，属阴消之数。此剖五日之候，分值两卦，于丹家药火者却不相符。若彭氏所云，乃以时当月之法。自子至巳，六时进火；自午至亥，六时退符。于阴阳消长之机，殆彼此吻合矣。

第八节 性命根宗章

（题用陆氏。据陶注：此论养性延命之学，而推原生身受气之初，必炼己坚固，方可成丹，而则水定火，乃成丹要诀。末以怀胎产婴结之，使人知仙道，可以修为致也。）

将欲养性，延命却期，审息后末，当虑其先。今所乘驱，体本一无。元精流布，因气托初。

陆注：此章欲人穷取生身受气之初，以修性命也。

○补注：人欲养性延命，以却去死期。苟思后来之气尽而终，即当念初先之气至而生。盖以人身所乘之躯，其体原本于一无。一者，先天真一之气。无即所谓无极之真也。一无从何而起？自乾父元精，流布于坤，因合坤宫之元气，而胚胎遂托始焉。此乃一无之得于生初者也。

○朱子解《易》云：阴精阳气，聚而成物。此即命基也。又解《中庸》云：气以成形，而理亦赋焉。命中有性也。各注，以精属命，以气属性，非是。



○陶注：周子曰：无极之真，二五之精，妙合而凝，而生人焉。二五之精，即在人为命者也；无极之真，即在人为性者也；二者妙合，而人始生。神仙之修丹，阴阳相感，精气交结，于无中生有，与男女胎孕之理无二。但有顺逆之不同耳。

○上阳注：古仙云：修性不修命，如何能入圣？修命先修性，方入修行径。世人不知何者为养性，洞宾乃以炼己晓之。不知何者为立命，张、许乃以炼丹喻之。致虚守静，以观其复，此靠性也；玄牝之门，为天地根，此立命也。积精累气，此养性也；流戊就己，此立命也。

○彭真一注：神丹因元气而成，是将以无涯之元气，续有限之形躯。无涯之元气者，天地阴阳，长生真精，灵父生母之气也。有限之形躯者，人身阴阳，短促浊乱，凡父凡母之气也。故以真父母之气，变化凡父母之身，为纯阳真精之形，自然与天地同寿矣。古歌曰：炼之饵之干日期，身既无阴那得死？盖纯阳之精气无死坏也。

阴阳为度，魂魄所居。阳神曰魂，阴神月魄，魂之与魄，互为室宅。

补注：此言阴阳互藏之蕴。

○精气合而成人，不过阴阳二体而已。以阴阳为度，而魂魄即在其中，是阴阳以魂魄为体，魂魄以阴阳为舍也。魂乃人之阳神，如日中之魂；魄乃人之阴神，如月中之魄。陆注：日魂常居月魄之中，故月借日则明，魄附魂则灵；而魂之与魄，常互为室宅也。

○阴阳为度，直指男女二体，故以阳神阴神，分配日魂月魄。若就一身言，则魂如气之灵，魄如精之灵。另是一义矣。

○上阳注：离如日魂，坎如月魄。魄乃阴中之阳，戊土专之；魂乃阳中之阴，己土直之。魂魄互为室宅，阴阳两相交通也。

○陶注：互为室宅者，月中兔，日中鸟，阴中有阳，阳中有阴也。然而东方乌精，能招西江之月魄；西方兔髓，能制我家之日魂。又观魂魄相拘，自有吞啖之妙。互藏其精者，实相交为用矣。

性主处内，立置鄞鄂。情主营外，筑完城郭。城郭完全，人物乃安。爰期之时，情合乾坤。



补注：此见炼己为采药之本。

○言魂魄而及性情者，魂魄属两家，性情在一身。若欲魂往招魄，先要性能摄情，必炼己纯熟，常静常应，斯阴阳可与交会矣。

○陆注：惟其魂为魄之室也。故须内定其性。惟其魄为魂之宅也。故须外接以情。性处乎内者，安静虚无，以养元神，立先天也，故曰立置鄞鄂。情营乎外者，关键三宝，以裕精气，修后天也，故曰筑完城郭。惟城郭完全，而人物安矣。然后可以配合乾坤，而行采药之功。

○上阳注：性主实精物内，情主伏气于外。

○陶注：此条性情就初关言，性至静，立鄞鄂者，养性存神，凭玄牝以立根基也。情主动，筑城郭者，保精裕气，借药物而固根基也。城郭完全，人物乃安者，筑基须进气，采药炼己则烹汞成砂，国富民安，身心寂不动也。炼己之要，归重情主营外一边，故曰情合乾坤。

○又云营外之功，须一刚一柔，三年无间，斯时内药坚凝，方可交合而行还丹之术。即《悟真》所云：民安国富方求战也。

○补注：性情有指两家言者，推情合性，金木之辨也。有就一身言者，性内情外，动静之分也。

○鄞鄂，经传两见。经言鄞鄂以元神之主宰为命脉，传言鄞鄂以真气之交结为命根。故陆氏解为命蒂。但字义须考来历，鄂与萼同，承花之蒂。鄞与堇同，乾汞灵草，产于鄞邑之赤堇山。魏公上虞人，地接四明，当是亲见此草，而笔之于书。（一说当作垠腭，出《淮南子》，许慎注：端崖也。一说当作龈腭，齿跟肉也。龈有上腭下腭。龈腭在齿内，故为养内之喻。城郭在国外，故有营外之喻。此则以龈腭比丹田，城郭比身体。人民比精气也。又一本作银钁。乃刀剑之锋棱。借喻身中剑气。但与传文“经营养鄞鄂”句，不相符合耳。）

乾动而直，炁布精流。坤静而翕，为道舍庐，刚施而退，柔化以滋。九还七返，八归六居。

李注：此重宣生身之根，以明造化之妙。补注：当乾父坤母造命之始，乾处乎上，动而能直，惟直精气之路乃开。坤处乎下，静而能



翕。惟翕受胎之舍乃凝。此时乾刚一施，事毕而退，坤柔承化，渐以滋长。此乾坤之顺以生人者也。丹家颠倒逆用，则女反为刚，而主乎施；男反为柔，而主乎化。得药之后，四象五行，攒入中宫，而七八九六，一时会合矣。

○陆注：刚施而退者，雄阳播玄施也；柔公以滋者，雌阴统黄化也。九七八六者，金木水火之数，得药归鼎，则九者还，七者返，八者归，而六者居矣。

○补注：河图之数，天一生水，而地六成之；地二生火，而天七成之；天三生木，而地八成之；地四生金，而天九成之。专言九七八六者，合丹以后，取其成数，如金来伐木，是九与八合，水能灭火，是六与七合也。

○陆又曰：六独言居者，北方水位，乃真铅之本乡。还者、返者、归者、皆聚于此，而丹始凝结。盖三者共居于六，非谓六独居也。今按结丹，在黄庭土釜，不在北方水位。陆氏归重在六居，乃照下五行之初而言，在本条初无此意。

○《易传》：夫乾其静也专，其动也直；夫坤其静也翕，其动曰辟。

男白女赤，金火相拘，则水定火，五行之初。上善若水，清而无瑕。道无形象，真一难图。变而分布，各自独居。

陶注：此承上文四象，而归功于金火也。

○补注：金火相拘，言两家药物；则水定火，言临炉分两。上善四句，先天之金水，取为丹母也。分布二句，后天之金水，资为丹药材也。陆注：丹道虽称七八九六，实则九还七返尽之矣。九，金数也；七，火数也。坎男中白，是曰水金；离女内赤，是曰汞火。惟此二物，相铃相制，乃成丹道。故丹法则水定火，常使水铄不乾，火铄不寒，则金水自此相拘，而还返之道实在是矣。然而铅至汞留，汞因铅结，其功毕归于水者，盖水为五行之初气，其质至清。老圣所谓上善若水也。水惟清而无瑕，乃可用之。使有滓质，则度于后天，而不可用矣。是水也。乃先天真一之气，所谓道也。道无形象，其真一难以图度矣。



○补注：初出之水，质清而气纯，故称之为上善。亦可名为道枢，实则先天真一之气耳。夫道无形象，何从窥其真一？曰：水中的金外无形象，而内有气机。《道德经》曰：杳杳冥冥，其中有精；其精甚真，其中有信。苟能至诚以待之，专密以伺之，自可探应星应潮之初候，而采白虎首经之至宝矣。从此鸿蒙一判，变而涉于后天，则宜辨六候之金水，以给朝暮之火符，所谓变而分布也。各自独居者，按候行功，须金水各居，不使临时参错。其六度余瑕，须藏鼎独居，不可非时交接。如此则炉中得以休养，而爻动乃有定期，故能育胎而结婴也。

○陶注：丹法准水之铢两，以定火之分数。水以二分为真，火二即与之俱。此将水火分坎离是矣。李注：谓则月水之清浊，定神火之老嫩。专就坎宫言，又混涉于火符，未合。

○陆氏解：变而分布，谓一变生水，二化生火，三变生木，四化生金。南北东西，各居其位，而不相涉。圣人攒簇而和合之，乃成丹道。此以顺生之五行，配河图之四面，于丹理不符。

类如鸡子，黑白相符。纵广一寸，以为始初。四支五藏，筋骨乃俱。弥历十月，脱出其胞。骨弱可卷，肉滑若饴。

陶注：此状金丹法象，以著养性延命之极切。

○陆注：丹之结而成象，类如鸡子。黑白相包者，阴阳混合也。纵横一寸，以为始初者，丹含神室也。四象五行，皆聚会于此中。故肢藏筋骨，无不完具，如婴儿然。周历十月，火候数足，脱出其胞，而骨软肉滑，迥异凡躯。此乃无质生质，身外有身，而结成圣体者。至是则宇宙在乎手，万化生乎身，性命之理得，而圣修之能事毕矣。吕真人诗云：九年火候俱经过（十月之后，尚有九年面壁。）忽而天门顶中破。真人出现大神通，从此天仙可相贺。正其时也。

○抱一子注：状如鸡子，圆而稍长，法身在其中矣。

○补注：鸡子色本黄白，此言黑白相符者，丹乃金水之所成也。水黑金白之义，下章言之甚详。

○上阳注：丹始黍米之珠，渐成径寸之大。十月出胎，阳神显相，乃先天真一虚无之气所成。故骨可卷可肉可饴。



○补注：依韵当作饴。饴，水煎饴糖也。出《急就篇》。（饴音呈。）

第九节 养己守母章

（旧本分为三处，杜氏合作一章，今复更定前后，而另拈标题于首。按此章申言性命双修之道。养己十句，言性功事。坦阙以下，皆命功事。炼己采药，皆发泄无隐矣。）

上德无为，不以察求。下德为之，其用不休。

补注：此标出清静阴阳二门，为万古修道之宗。下文安静虚无，亦自无为上来。知白守黑数条，皆详言有为之事，其意则专为下学设也。

○好古注：上德下德，乃《道德经》所谓上德无为而无以为，下德为之而有以为也。上德者，虚极静笃，精自然化气，气自然化神，神自然还虚，虚无大道之学也。故不以察求。下德进，虚静以为本，火符以为用，炼精合气，炼气合神，炼神合虚，以神驭气之法也。故其用不休。

○陶注：上德者，全真之士，不借抽添以筑基；下德则乾体已破，须用还返以成道。

○陆注：察求者，辨庚申而知水源之清浊，象屯蒙而准火候之消息。此皆察察之政，不得已而用之者。

○补注：旧将此条上德下德，与传文上闭下闭，并为一章，致文义难通。得古本较正，方知经传各有脉络，原不相混也。

内以养己，安静虚无。原本隐明，内照形躯。闭塞其兑，筑固灵株。三光陆沉，温养子珠。视之不见，近而易求。

补注：此言养性为采药之基。

○炼丹之功，有内有外。欲采外药，先须内炼。身安静而必虚无，乃养己真诀。即所谓致虚守静也。原本隐明，则心不外驰，而得以虚无矣。内照形躯，则身知收敛，而得以安静矣。塞兑固株，闭口



以养元气也；沉光养珠，返视以养元神也。不见易求，即指神气而言。

○陆注：人生而静，天之性也。感于物而动，性之欲也。既有欲矣，则耳目口鼻，诱于声色臭味，而真性迷矣。真性既迷，则元精元炁，因以耗失，而大命随之。故养己者，以安静虚无为本焉。由是闭塞其兑，使气不上泄，则蒂固而根深；三光陆沉，使神不外驰，则性定而明湛。果能收视返听，闭口勿谈，则心息相依，神气相守，自然打成一片，可以行临采药之事矣。

○朱子曰：此条言内事，最为切要。陆注：己者离宫己土也。己之为性，飞走不定，故必炼之养之，使之入于大定。然后，临炉之际，大用现前，保无虞失，而养之于炼，亦当有辨。上阳子曰：宝精裕气，养己也；对景忘情，炼己也。养己则主于静，炼己则兼乎动矣。广成子曰：无劳尔形，无摇尔精。老子曰：致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。司马真人《坐忘论》云：心安而虚，道自来居。虚靖天师《大道路》云：要得心中神不出，莫向灵台留一物。安静虚无四字，乃养己之要诀。

○补注：心如一身之主宰，故曰原本。内照者，此心常在腔子里也。

○陆云：灵株即灵根。引《黄庭经》“玉池清水灌灵根”为证。（此指下峰）

○天有三光，日月众星；人有三光，两目一心。

○三丰云：想见黍米之珠，权作黄庭之主。陆云：子珠即性珠，神为气之子也。

旁有垣阙，状似蓬壶。环匝关闭，四通脚蹻。守御固密，阙绝奸邪。曲阁相连，以戒不虞。

补注：此言养鼎为求药之地。

○鼎中药候，按期而至，但恐行不顺轨，以致真气损亏，故须慎密以防之。丹室之旁，别营垣阙。丹房调鼎处也，既严关键，又谨守御，所以杜同室之情窦。壶室之间，连延曲阁，所以备外侮之生心。李云：此即前章管括微密之意。



○蓬壶乃仙岛，喻丹室之屹然中立耳。四通踟蹰，凡隙穴相通处，皆须顾虑也。旧指垣阙为神室。夫神室止一下田，安有旁设者？或将蓬壶垣阙，比乾坤门户，与下曲阁不符。或以垣阙曲阁，比八门九窍，意反涉于悬空。以戒不虞，见萃卦象传，言当提防心意也。

知白守黑，神明自来。白者金精，黑者水基。

补注：自此以下，皆言求药为延命之本。

○鼎器已具，须明鼎药。《道德经》云：知白守黑。盖以初鼎之药，黑中有白也。既知其白，便当常守其黑，以待神明之来助焉。夫神灵妙药，性属阳金，是谓白者金精。而金精气候，水旺乃生，是谓黑者水基。修丹之士，于蒙泉方达之初，而求先天真一之气，诚贵乎知而守之矣。

○陆注：五行之气，金能生水；而还丹造化，先天白金，却生于坎水之中。故当奉坎以求铅。

○上阳注：水之初生，名为先天。以其至真，号曰神明。白者相符，金水汛旺；一遇己土，制水淘金；金水归炉，故曰神明自来。

○传云：上有神德居，即神明之谓也。

水者道枢，其数名一。阴阳之始，玄含黄芽。五金之主，北方河车，故铅外黑，内怀金华；被褐怀玉，外为狂夫。

补注：此详言水金之德也。

○天一生水，启化育之生机，故曰道枢。阴阳二句，言水中有金。五金二句，言金生于水。铅色外黑，内蕴金华，申明玄含黄芽之意。狂夫被褐，怀藏美玉，又申外黑内华之意。此段反覆取喻，总是形容金白水黑而已。

○水一属阴，火二属阳，水在火先，故云阴阳之始。水之色玄，金之色黄，水里藏金，故云玄含黄芽。黄芽之贵，拟诸黄金。传云：金性不朽败，故为万物宝。此五金之主也。然必水气壮励，而后金精得以流行，故比之北方河车。北方水位，河车转运，言爻动而药可采也。

○金银铜铁锡，五金各如五行之色，而价莫重于黄金。所谓主也，抱一子云：铅为五金之主。按：黄金铜铁锡，不从铅中出，不如



直指黄芽，而留铅黑于下句。

○阴真人云：北方正气为河车。

金为水母，母隐子胎。水为金子，子藏母胞，真人至妙，若无若有。仿佛大渊，乍沉乍浮。进退分布，各守境隅。

补注：此言温养之功，不离金水也。

○上文金水白黑，就一体而分表里。指先天之大药。此处金水子母，从六候而定火符，指后天之炉药。

○李氏云：鼎中金水，取象于月朔后之月光。金含水内，故云母隐子胎。晦前之月光，水韬金内，故云子藏母胞。今按水含金者，晦尽朔来，为前三度之金气。金韬水者，乾终巽继，为后三度之水气。此皆鼎中真气，故名真人至妙。若有若无者，杳杳冥冥，希微难测也。仿佛，状气机发动之端。大渊，指川源产药之所。沉浮，谓金沉而水浮。乍者，爻动只在俄顷也。前三候为金沉，如月之随日而下沉；后三候为水浮，如月之随日而上浮。浮沉乃鼎中一定之火候。陆云：沉者激之使浮，则出于人为造作，而非天机之自然矣。李注：以金水分浮沉，独阐其微。进退分布者，进火退符，须金水分布，两者迭用，宜各列境隅，而不相错杂。犹云刚柔断矣，不相涉入也。

○陆注：金之与水，母子互藏。金为水母，而先天乾金，居于坎位，是母隐子胎也。水者金子，而后天兑金，能生真水，是子藏母胞也。盖此金水，配位于北，而寄体于西，其妙有如此者。真人乃先天真一之气，即坎中水金也。又云：乾金水金也，兑金鼎金也。此须意会（今按陆氏此说，乃概言金水互生之理，不如李注，有关于火符作用也。）

采之类白，造之则朱。炼为表卫，白里真居。方圆径寸，混而相拘。先天地生，巍巍尊高。

补注：此言金水相调，育成丹胎也。

○陆注：是丹也，采之则金有取于白，养之以火，有取于朱。盖神火周遭于外，所以护卫真气，而使白里真居，可无虞失也。真人所居，不过方寸之间。元气混沌，而立为圣胎，乃先天先地，巍巍独尊之体也。此岂凡物之可比哉？



○陶注：每日运火，抽铅添汞，以真火为表卫，金丹方得安居于神室。表者外也，卫者护也。方圆寸二，在黄庭之中，其空如谷，所谓玄关一窍也。

○李注：己汞未乾以前，则为黄庭土釜。一凝之后，则为金胎神室。黄庭土釜，尚有成毁；金胎神室，永断生灭。

○彭真一注：真铅乃祖气，在天地混沌之前，故铅为天地之父母，阴阳之本原。修丹之始，以天地根为药根，以阴阳为丹母，故不同于常物之造化。

○上阳注：杳冥之中有物，即太极未分之时，故云天地先。内蕴先天真一之气，可以超阴阳而脱生死，所以巍巍尊高。

可以无思，难以愁劳。神气满室，莫之能留。守之者昌，失之者亡。动静休息，常与人俱。

补注：此言养丹工夫，须始终敬慎也。

○大药入身，兼有表卫，此时但当损思虑，释烦劳，常安静虚无，以养此神气。若天君不定，运火参差，则烹炉走鼎，而神气莫留矣。得失之间，存亡所系，故必动静休息，常与真人居于神室，俟其功完全而候至耳。

○神气满室，一语道破，契中纲领。盖元神为丹君，真气为丹母，必神气合会，始能结丹于神室。他如龙虎汞铅，水火日月，特借名耳。即所云阴阳刚柔，魂魄性情，犹属概言，不如神气二字之精切也。

○李注：动静休息，即是行住坐卧；常与人俱，即是不离这个。修真者入室用功，一刻不要离此阴阳。物无阴阳，违天背元，一时不可离此伴侣。若无同志相窥觉，动有群魔作障缘。一息不要离此神室，如鸡抱卵，如龙养珠。故曰动静休息，常与人俱。老圣曰：载魄抱一，能无离乎？意盖如此。

勤而行之，夙夜不休。伏食三载，轻举远游。跨火不焦，入水不濡。能存能亡，长乐无忧。道成德就，潜伏俟时。太乙乃召，移居中州。功满上升。膺箓受图。

补注：此申上文，常与人俱，及前章十月脱胎之意。



○陆注：神气在室，结之以片晌，养之以三年。功圆之日，身外生身，自能轻举远游，入水火而不患，长生久视，超生死而独存，道成德就，济人功满，膺篆受图，而身为帝臣矣。

○补注：伏食谓伏先天真气，不指天元神丹。《翠虚篇》云：百日工夫修便见，老成须是过三年。此伏食三年之义也。

○《庄子》：入水不濡，入火不热。

谨按：养性延命，上章已启其端。此复详言以悉其蕴。安静虚无者，修定于离宫，玉液炼己之事，所谓常无欲以观其妙也。知白守黑者，求玄于水府，金液还丹之道，所谓常有欲以观其窍也。性命工夫，内外表里，初不相离。章内备陈采药结丹之功，又结之以无思无劳。知安静虚无四字，丹家始终用之。吕祖《敲爻歌》云：悟真常，不达命，此是修行第一病。悟命基，迷祖性，恰似整容无宝镜①①。旨哉斯言！可为双修性命之准矣。

第十节 日月含吐章

（题用陆氏。补注：丹法，取象日月。日月取其含吐，含吐在乎阴阳相契。如坎宫之金水，离宫之火土，皆于相契时合之。末条魂魄证符，正见含吐妙用。）

坎男为月，离女为日。日以施德，月以舒光，月受日化，体不亏伤。阳失其契，阴侵其明。晦朔薄蚀，掩冒相倾。阳消其形，阴凌灾生。

陆注：此章法象日月，义取含吐，以准为丹法。

○又曰：坎象中男，而反为月；离象中女，而反为日。盖日内阴而外阳，其德主于施化；月内阳而外阴，常借日以舒光。夫月受日化，浸明浸长。而体不亏伤者，以阴含阳精，与阳契合故也。自既望以后，失阳之契，则月光渐消渐缺，阴侵其明，而受统巽；晦朔薄蚀，而丧明于坤，皆由阳消阴凌，致匡郭尽亡耳。夫丹象著明，莫大于日月。仙家取其借光之义。如庚方月现，吐药一符，即阳之契也。



此际正可求丹。苟或后时失事，爽此符契，则金逢望远，药度后天，而不可用矣。

○补注：中四句，前半月之象；下六句，后半月之象。据西法，谓地大于月，日又大于地，故地不能掩其光；而斜映于月，以所映之多寡，成月光之圆缺。

○上阳注：坎外阴内阳，中有戊土，以储金水，养其阴魄，为情为义，黑中之白也。离外阳内阴，中有己土，以居砂汞，主其阳魂，为性为仁，白中之黑也。月体本黑，受日之化。光彩复舒，两体不亏。晦朔之间，正对的射，月在日下，暂障日光矣。

男女相须，含吐以滋。雌雄错杂，以类相求。

补注：此从日月含吐，明常道之顺行者。

○陆注：丹法，不过日月交光，阴阳得类而已。观男女之相须，而偕以造化，即日月之含精吐光，滋生万物也。此乃坤承天施，阴阳自然之理。彼物之雌雄错杂，其类不一。然其同气相求，含吐之情，无不同也。是知孤阴不生，独阳不成，顺而成人，逆而成丹，非有二道。在识其含吐之机，而善用之耳。

○陶注：含吐者，月含日精，而吐其光也。

○李注：阴阳相须，结成铅汞，坎中吐露一线之微阳，滋救衰老之圣药。十月浇培，无非同类相配。

金化为水，水性周章。火化为土，水不得行。

补注：此从男女含吐，明丹道之逆行者。

○陆注：金化为水者，爻动之时，金初生水也。火化为土者，离宫已土，火动而生也。丹法以土制水，则水性之周流者，不得滥行，而情来归性矣。今人但知真铅能制真汞，而不知真土能擒真铅，故章意归重于此。

○补注：真铅制真汞者，得药之后，坎能填离。真土擒真铅者，采药之时，离能取坎也。

○经言水不行，己土能克坎水；传言水不起，戊土通伏离汞。

○《楚辞》：聊遨游兮周章。注云：周章，犹周流也。

男动外施，女静内藏。温度过节，为女所拘。魄以铃魂，不得淫



奢。不寒不暑，进退合时，各得其和，俱吐证符。

补注：此就阴阳顺逆中，申明含吐之效。

○以常道言之，男动而元精外施，女静而真气内藏。此阴阳生育之机也。但恐欲动情胜，阳施过度，徒为女所拘摄耳。若知盗机逆用，则阴阳魂魄，实交相为助。盖以动而施者，犹日中之魂；静而藏者，犹月中之魄。丹法运汞迎铅，先使魂招乎魄。顷之得铅伏汞。能使魄来铃魂。魂为魄铃，则神气互抱，两相依恋，而阳不至于淫奢矣。是即含吐以滋之义也。既知含吐，须明火候。欲使阴寒阳暑，调齐不偏，全在进火退符，采取合时，能合时则刚柔互济，药味和平，而身内之证符，自然吐露焉。

○上阳注：周章溢度，淫奢过节，则阴凌而灾生。修丹之士必使一寒一暑，得进退之宜，则和合有时，火不热而符不冷矣。

○陆注：药生曰符，药成曰证。皆自和气中来。即首章所谓和则随从也。和之一字，最为肯綮。而含吐二字，又为一章之大旨。

○补注：传言五六三十度，又言月节有五六，此乃采药之定期。溢度过节，生门便成死户，魄以铃魂，害里却能藏恩。《悟真》所谓“反复之间灾变福”也。

○前云：隆冬大暑，盛夏霰雪，喻阴阳参错之病。如朝进阳火，而误投阴水；暮退阴符，而误用阳金，是寒暑失时，不得其和矣。故必火活符平准，方得寒暑适中。李氏谓：阳火性热，阴符性冷。到中宫而自成和气。则不伤于寒暑。此但知归美中宫，却不知进退合时为作丹妙用耳。

谨按：首章言乾刚坤柔，而承以坎离冠首；前章言乾动坤静，而承以男白女赤。盖坎之一阳，自乾而来；离之一阴，自坤而至。后天运用，全在坎离也。此章之男女魂魄，金水火土，又申明前二章未尽之意。经文脉络，断而仍连，可见著书苦心。

○月受日光，而女承男种，此阴阳正义也。女反施化，而男可怀胎，此阴阳翻象也。《悟真篇》云：日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。不会个中颠倒意，休将管见事高谈。知此可以读《参同》矣。



第十一节 流珠金华章

(题用陆氏，上阳注：此章指示流金珠华，为阴阳二物，复示炼药之密旨，透露详切矣。)

太阳流珠，常欲去人。卒得金华，转而相因。化为白液，凝而至坚。

补注：此章申明魄以铃魂之故。

○陆注：太阳流珠，离宫真汞也。真汞之性。飞走不定，故常欲去人。去人则幻质非坚，故必得此金华，然后足以伏之留之。金华者，金之精华，先天水金是也。是而采之而转而相因，化为白液，而成坚固不坏之宝。传曰：先液而后凝，号曰黄舆焉。以其金炁所化，故曰白液，凝而至坚，则不去人矣。

○又曰：《灵源大道歌》云：此物何常有定位，随时变化因心意。在体感热则为汗，在鼻感风则为涕，在肾感合则为精，在眼感悲则为泪。八门九窍，无往而非灵汞游走之处。凡人之所以有老病死苦者，流珠去人之故也。

金华先倡，有顷之间。阳乃往和，情性自然。解化为水，马齿阑干。

补注：此言阴阳倡和之机。

○陆注：常道顺行，须阳倡而阴和；丹道逆行，乃阴倡而阳和。和者，饶他为主我为宾也。一倡一和，则本性爱金，全情恋水，欢欣交通，自然感应，而丹道成矣。

○又曰：先天水金，先倡于爻动之顷。阳即往和，以迎其真一之气。斯时渡于鹊桥，转于昆山，解化为水，乃有醍醐甘露之名。又下于重楼，降于黄宫，结而成丹，则有马齿阑干之象。马齿阑干者，借外丹法象而言，非真有是物也。

迫促时阴，拘畜禁门。遂相衔燕，咀嚼相吞。慈母育养，孝子报恩。严父施令，教敕子孙。



李注：此言结丹之后，仍有十月火符。

○补注：阴炉药火，生各有时。当迫之促之，以感其气。依准六候，运火归来，则拘之畜之于禁密之门。又须朝朝暮暮，抽铅添汞，以乳哺胎婴，有似乎衔燕而咀嚼者。从此逐月浇培，周遭神火，以养成婴体，俨如慈母育养，而孝子报恩也。然母气施养，常须父气感召。李云：驱使六子，迭运火符。又似严父施令，而教敕子孙者。

○上阳云：禁门在两肾中间，即指土釜。

○慈母之恩见《易林》，严父配天见《孝经》。

○张紫阳真人云：八卦互为子孙，盖八卦具有五行，辗转相生，即其子孙也。若《金丹四百字》所云：年年生个儿，个个会骑鹤。乃成功之后，婴儿显相，变化神通，初无待于教敕矣。

第十二节 三五至精章

（另定标题。又陶注：此论五行之理。而及龙虎交并，口诀在子午卯酉四句。）

五行错王，相据以生。火性销金，金伐木荣。三五与一，天地至精。可以口诀，难以书传。

补注：此论五行生克之至理。

○陆注：太极判，两仪分，阴变阳合，而生水火木金土，此五行生出之序也。错王者，更错而迭王。如木王于东，火王于南，金王于西，水王于北，土王于中，各乘四时之序，专其气以成岁功。然错王之中，又各依据以相生。如木依水以生，火依木以生，土依火以生，金依土以生，水依金以生。此常道之顺五行也。若以丹道言，则逆克而成妙用。丹法以汞求铅，是火性销金也。得铅伏汞，是金来伐木也。火性销金，而金反和融；金来伐木，而木反荣盛。是何故哉？盖以五行一气而已。分而为五，则错王以相生；合而归一，则相亲而相恋。故三五归一，而金丹斯结焉。然三五如何会归？此中口诀，书不尽传。



○李注：举世皆知火能烁金，不知火中含土。坎宫之兑金，一得土而益增其生息知。举世皆知金能克木，不知金中含水。离宫之木汞，一得水而反受其滋培矣。经云恩生于害，害生于思。此之谓乎？

○补注：三个五，合为一。所谓三家相见结婴儿也。三五何以称天地？盖河图之数，一三五，奇数属天；其二四，偶数属地也。

○按：甄淑云：采药取生数，故举河图之三五。右转东旋，卯酉主客是也。结丹取成数，故举四象之老少。九还七返，八归六居是也。

子当右转，午乃东旋。卯酉界隔，主客二名。

补注：此以河图宫位，申明三五口诀也。

○从子右旋于酉，水一金四成五；从午东旋于卯，火二木三成五。卯酉界隔东西，有戊己以联主客，中宫土又成五。以三五而会归于一，则火性销金，金伐木荣，俱归厚土，其丹由此结。口诀心传，其在斯乎？

○白真人《地元真诀》云：东三南二兮，北一西四；戊己数五兮，一十五数。其阐发梯《参同》与《悟真》相合。

○陆注：子当右转，金公寄体于西邻；午乃东旋，离火藏锋于卯木，丹家所谓黑铅水虎，赤汞火龙，良有旨也。《契赋》云：青龙处房六兮，春华振东卯；白虎在昂七兮，秋芒兑西酉。如此龙东虎西，界隔卯酉，分为主客，则西者为主，东者为客。《道德经》云：吾不敢为主而为客。《悟真篇》云：饶他为主我为宾。足以相发明矣。

○补注：右转东旋，就方位上取义，不在时辰上用功。所云主客，与常道不同。常道以卯为主，丹道则以酉为主。乘坎宫爻动，而离方与之交接，全以在彼者为主也。若非时妄作，则阳骄阴佞，而致凶矣。

龙呼于虎，虎吸龙精。两相饮食，俱相贪并。

补注：此以震龙兑虎，申明东西主客也。

○龙呼于虎，即是火性销金；虎吸龙精，即是金伐木荣。饮食吞并，又是卯酉主客，合而为一矣。子转于西，虎向水中生也；午旋于卯，龙从火里出也。龙虎二弦之气，两相呼吸，即《悟真》所云：西



山白虎正猖狂，东海青龙不可当。两手捉来令死门，化成一块紫金霜。

○驱龙就虎，而不为虎所吞噬者，炼己纯熟故也。

荧惑守西，太白经天。杀气所临，何有不倾？狸犬守鼠，鸟雀畏鹞。各得真性，何敢有声？

补证：此又旁引曲喻，以证龙虎贪并之意。

○陆注：上四句援天象以相方，下四句借物类以相况。荧惑太白，天之金火二星。火入金乡，则为荧惑守西，金来伐木，则为太白经天。凡杀气所临之处，则战无不克，故以象之。又狸犬守鼠，象汞之求铅。鸟雀畏鹞，象铅之伏汞。

○补注：何敢有声，所谓禽之制在气也。

○李注：与君说破我家风，太阳移在月明中。此则荧惑守西也。取将坎位心中实。点化离宫腹内阴。此即太白经天也。太阳之内，一点阴火精光，入于月明之中，为水所倾，安得而不凝也！坎水之中，一点真铅之气，入于离宫之内，与汞浑一，安得而不并也！

第十三节 四象归土章

（题用陆氏。陆补注：此章所云，三物一家，乃申明三五为一之意。其言金水木火，龙虎戊己，亦自上章而来。）

丹砂木精，得金乃并。金水合处，木火为侣。四者混沌，列为龙虎，龙阳数奇，虎阴数偶。

补证：此申上章三五之义。

○陆注：此节言四象不离二体。下节言五行全入中央。

○又曰：丹砂者，离宫真汞也。午乃东旋，藏于木中，则为木精，必得西方之金以制之。则木性爱金，金情恋木，和合交并，而成还丹。然西方之金，中有真水，是金水合处也。丹砂木精，砂中含汞，是木火为侣也。此四象者，分布则各守境隅，混沌则列为龙虎。列为龙虎则龙居东方，木数得三，而龙阳数奇矣。虎居西方，金数得



四，而虎阴数偶矣。惟奇偶相配，出于性情之自然。故呼吸贪并，妙合而成丹也。

○朱子曰：丹砂木精，得金乃并。即姤女黄芽之意。

○补注：四者混沌，契文两见。前指乾坤坎离，取先天卦位之四正；此指金水木火，取后天卦位之四正。其实一也。盖以乾坤为鼎器，则乌兔乃药材，以水火为男女，则龙虎乃弦气。读者当善参会耳。

○混沌言阴阳二气，氤氲和合。列，犹配也。

肝青为父，肺白为母，肾黑为子，心赤为女，脾黄为祖，子五行始。三物一家，都归戊己。

补注：此推言五行之理，而归功于真土也。

○上六句，五脏具而身全，言顺生之五行。下二句，三五六而丹结，言攒簇之五行。肝青肺白，就一身中取象，木龙金虎也。金生肾水，木生心火，是亦金水合处，木火为侣，末又归重水土者，真水为丹母，土釜乃神室，所谓四象五行全借土，三元八卦岂离壬也。

○好古证：木生火女，阳中之阴，是曰己土。金生水子，阴中之阳，是曰戊土。金木二者，俱从土生，故土又为水火之祖。此后天五行之相生者。若论先天五行生出之序，天一生水，而后二火、三木、四金、五土，各得生成变化，是子又为五行之始。

○陶注：金水木火，必归戊己之宫，方能混沌而结丹。故曰三物一家，都归戊己。犹前章云，皆稟中宫戊己之功也。（按：三物指金木与土一家，谓阴阳同类。）补注：戊己之土，有体有用。初时求药，顺用戊己之门；后来得药，总归戊己之宫。

第十四节 阴阳反复章

（题目陆氏。又李注：上节专论铅龙、汞虎之性情。下节直露铅龙、汞虎用底蕴矣。）

刚柔迭兴，更历分部。龙西虎东，建纬卯酉。刑德并会，相见欢



喜。

补注：此又申明前章卯酉主客之意。

○乾刚坤柔，此阴阳定分也。药取二弦初气，则刚兴之际，求铅于西；柔兴之际，伏汞于东。

○更历分部，而龙西虎东矣。卯酉界隔，此春秋定分也。火调二分中气，则建卯主德，刑亦相会；建酉主刑，德亦相会。是刑德并会，而相见欢喜矣。

○更历分部，龙西虎东。见二物互为主客也。刑德并会，相见欢喜，又见卯酉之月，昼夜平分，温凉适中，主客正可欢喜也。

刑主杀伏，德主生起。二月榆死，魁临于卯。八月麦生，天罡据酉。

补注：此又推明卯酉德之故。

○夫刑主杀伏，德主生起，性本不同，何以并会？盖以二月榆死，而河魁临卯，德中有刑故也。八月麦生，而天罡据酉，刑中有德故也。

○陶注：何谓德中有刑？二月建卯，而月将为河魁，取卯与戌合，戌有辛金，杀气犹存也。何谓刑中有德？八月建酉，而月将为天罡，取酉与辰合，辰藏乙木，生气犹存也。故谓之刑德并会。

○李注：二月春分铅龙之气。已到天地之正中，是丙火沐浴之时，庚金受胎之处，宜乎榆荚落也。八月秋分，汞虎之气，亦到天地之正中，是壬水沐浴之时，甲木受胎之处，宜乎荞麦生也。

○上阳注：世人但闻沐浴为卯酉，岂能明刑德之故。德与生，即半时得药之比；刑与杀，即顷刻丧失之喻。德中防刑，害生于恩也；刑中有德，害里藏恩里。

○补注：卯酉沐浴，丹家皆云卯酉两月，停火不用。据《参同》言，刑德并会，相见欢喜。此《悟真篇》“刑德临门”所自来也。夫春和秋爽，正当温养之际，岂可云停炉熄火乎？上阳子以半时得药为德生，顷刻丧失为刑杀，其于卯酉沐浴之法，洞然明白，兼可知沐浴在时不在月也。

子南午北，互为纲纪。一九之数，终而复始。含元虚危，播精于



子。

补注：此复言临炉交媾之法，及乘时采药之方。

○陆注：子者坎水也，水居北而翻在南。午者离火也，火居南而翻在北。盖柔上而刚下，小往而大来也。常道以阳为纲，阴为纪，今皆反之。故曰互为纲纪。

○又曰：一九之数，水中金是也。水之生数为一，金之成数为九。惟此金水，互相含蓄，遍历诸辰，循环卦节，莫非真气之妙用。故一九之数，终而复始。其交会之际，则含元于虚危，而播精于子矣。子者亥子之间，贞元之会，时至机动，正在于此。上文论丹法，此直指丹母，尤为肯綮。

○上阳注：含元、播精，丹道神功，在此二句。盖虚危之次，乃日月含璧之地，一阳初生之方，龟蛇蟠结之所，先天元气在焉。其真精遇子则播施，即前章子五行始始之义也。

○陶注：虚危二宿，当子位之中。子时一阳初动处也。含元属先天，寂然不动，杳杳冥冥，太极未判之时，日月合璧，虚危度是也。播精属后天，感而遂通，恍恍惚惚，太阳已判之时，雪山一味好醍醐是也。先天惟有一气，后天始化为真精。而雄阳播施，乃在于子。（俞注：一九之数，取洛书戴九履一，其用在水火也。按前章水数名一，及九还七返，皆主河图言。兑下文虚危、与子，正指水金所生之处。何必别引洛书耶？）

陆西星曰：此章备言丹法颠倒互换之妙。其东入西邻，西归东舍，女居男位，坎在离乡，如此颠倒反复，更易互换，迥异常道。所谓掀翻斗柄，逆转璇玑，非止一端，此条备而言之，不过欲人洞晓深达，远求近取，得乎先天真一之气而已。

第十五节 以类相况章

（另起标题。又补注：前章之龙虎，后章之父母，比是以类相况之意。）



不得其理，难以妄言。竭殫家产，妻子饥贫。自古及今，好者亿人。讫不谐遇，稀有能成。广求名药，与道乖殊。如审遭逢，睹其端绪。以类相况，揆物终始。

补注：此承上一九终始，欲人求丹于同类也。

○陶注：世间学者，不明五行正理，不遇真师传授，枉费家产，涉入旁门，总与丹道乖殊，终无成理，故必逢明师，以寻端绪。若知同类施功，则药物之始终在是矣。此乃引起下文语。

第十六节 父母滋稟章

（题用陆氏。○补注：丹法，男女可以颠倒，父母亦可颠倒。知颠倒为正道，能成上品仙真。）

五行相克，更为父母。母含滋液，父主稟与，凝精流形，金石不朽。审专不泄，得成正道。

陆注：前章以五行逆克而分主客，此又以五行逆克而配父母，皆发丹道未尽之蕴。

○又曰：阴阳男女之道，施者为父，受者为母，故母含滋液以统化，父主稟与而播施。若作丹之法，金受火烧，火炎水沸，是木火主施，而金水主受也。及得药归鼎，金伐木荣，举水灭火，是金水主施，而木火主受也。受则为母，施则为父，盗机逆用，而成还丹，则凝神成躯，而万劫不坏，如金石之永固矣。然精凝之后，仍须审专不泄，以底于成功。审专者，至诚专一，候其药符也。不泄者，蒂固根深，守其命宝也。所谓正道，不过阴阳得类而已。

○李注：乾父身中，一点阴火精光，透入坤腹，补坤中壬水，一克一合，化为一点戊土。炼土能将这点戊土，取送中宫，汞中癸水，被其一克一合，登时仍化为水^⑨。由是之后，汞才乾也。汞乾即是金丹。此丹乃灵父圣母，更相接制，而作丹头。既得金丹，则凝精而流形矣。再加十月火符，审察消息，专心调理，不烹不泄，自成最上一乘之道。



○补注：凝精乃先天之大药，审专用逐月火符，成道则始终之事毕矣。（稟与，以所稟者与之也。）《易传》：品物流形。

立竿见影，呼谷传响，岂不灵哉？天地至象。若以野葛一寸，巴豆一两，入喉辄僵，不能俯仰。当此之时，虽周文操蓍，孔子占象，扁鹊操针，巫咸扣鼓，安能令苏，复起驰走？

补注：此言得药成丹，效可立见也。

○陆注：上四句喻感召至灵，下数句喻伏食之至神。盖先天一气，来自虚无，召之自我，其无中生有，实里造虚，真如立竿呼谷，而影响之随至。且得此灵药，则命由我立，天不能夺。观乎人服毒药，虽圣哲不能使之复苏。知人服大药，虽鬼神不能使之忽殒。今人于杀人之药，不敢轻试，乃于长生之药，漫不见信，一何昧哉？枚乘《七发》：扁鹊治内，巫咸治外。（《史记》：扁鹊姓秦氏，名越人，得长桑君禁方，视疾尽见五脏。）

○《列子》：郑有神巫，自齐来。曰季咸，知人生死存亡，祸福寿夭。）

第十七节 姤女黄芽章

（题用陈氏。○陶注：此间极论阴阳配合自然之道。□陆注：姤女黄芽乃炼丹之初基，后三条总言采药须求同类也。）

河上姤女，灵而最神。得火高飞，不见埃尘。鬼隐龙匿，莫知所存。将欲制之，黄芽为根。

补注：此言真铅制汞，申明流珠得金也。

○陆注：姤女灵汞也。此汞属于离宫，午之分野为三河，故云河上，自离火一动，则飞走无踪。如鬼隐龙匿，而莫知其乡矣。汞谓之灵，又谓之神灵，灵则感而遂通。神则无方无体，惟其最灵最神，故难以摄伏。必得坎中黄芽，方能制之。黄者中黄之气，芽者爻动之萌，究其实，则真铅而已。以此为根，则情来归性，而丹基于斯立矣。



○李注：河上姤女，即砂中木情，即太阳流珠，即离中己汞。河者坎象也。常道交感，离处坎上，故离火称为河上。金丹大道，实要性命双修，阴阳并用。曲士不明此理，执著无为，避色独修，希图汞死。在蒲团之上，不见可欲，此心或可强制。及其当境，欲火内烧，莫之能遏。更有旁门，执著有为。恋色彩战，强闭尾间，谓汞不可泄。殊不知汞乃神物，欲火内烧，早已飞去。况此物最灵最神，如龙如鬼，合则成体，散则成风。其去也非尘非埃，无踪无影。故欲制之，非黄芽不可。黄芽者，即坎中之戊土，水中之金华。

物无阴阳，违天背元。牝鸡自卵，其雏不全。夫何故乎？配合未连。三五不交，刚柔离分。

补注：此申明铅能制汞之故。

○真铅伏汞，乃阴阳配合自然之道，使物无阴阳，是违造化之天，背生物之元。何以成生育之功乎？尝观牝鸡自卵，覆雏不成，为其孤阴无阳也。无阴阳则无配合，无配合则三五不交，而刚柔离分矣。必三五交，刚柔合，而人物乃生生不息。此阴阳之所以不可缺一也。

○三五者，水火木金土，各有三个五也。详见前篇，三五与一。

○上阳注：欲牝卵生雏，当午盛水，暴而温之。假借阳炁，雏亦可成。终非阴阳自然之道。

施化之道，天地自然。火动炎上，水流润下。非有师导使其然也。资始统正，不可复改。

补注：此以造化水火，明阴阳自然之理。

○陆注：雄阳播玄施，雌阴统黄化。其一施一受，乃天地自然之气机。犹夫火动炎上，水流润下，稟性如是，孰导之使然哉？自乾坤始生以来，实一定而不可改易者。

○补注：丹取坎离相济，因火上水下，而行颠倒坎离之法，无非顺其本性耳。资始者，因气托初，统正者，赋形有定。

观夫雌雄，交媾之时，刚柔相结，而不可解。得其节符。非有工巧，以制御之。男生而伏，女偃其躯，稟乎胞胎，受炁无初。非徒生时，著而见之；及其死也，亦复效之。此非父母，教令其然。本在交



媾，定置始先。

补注：此以男女死生，明阴阳配合之理。所谓揆物终始也。

○观雌雄二者交媾之时，刚合于柔，遂结胎而不可解。盖因月中节候，两相符合，遂以成孕。初无工巧，为之制御也。故男生必伏，女生必仰。自其禀胎之初阳气内抱，而阴气外向也。及其溺水而亡，男浮必伏，女浮必仰，亦由俯仰交媾，定气于始，遂肖形于后也。由是观之，知顺以成人者，只此二气之相感，则知逆而成丹者，亦惟二气之相通矣。

○陆注：丹家配合阴阳，运行日月，使刚柔之气，互相纠结，亦非别有工巧，不过得其符节而已。节谓水火之节，符谓药生之符。得其符节，则一时半刻之间，可以立就还丹，不可解则凝而至坚矣。其时一得永得，即所谓定置于先，不可改易者。凡胎、圣胎，初无二理。

第十八节 牝牡相须章

（题用陆氏。○陶注：此章发明一阴一阳之道。亦承上章而申足之。）

关关雉鸣，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。雄不独处，雌不孤居。玄武龟蛇，蟠纠相扶。以明牝牡，意当相须。

陆注：此章引诗以明同类相从之意。盖金丹大道，不过一阴一阳，盗机逆用而已。孤阴不生，独阳不成，观之人物，莫不皆然。世人不能洞晓阴阳，深太造化，执著清静而无为之道，谓一身自有阴阳，实昧于性命双修之法。真人作经，既明日月交光之义，又明牝牡相求之理，反复譬晓，千言一旨。至引关雉之始，直指鼎器药物之所在矣。淑女君子，以圣配圣，若不炼己待时，徒狙于日月之光情，而妄有作为，则失好逑之义，而非还丹之旨矣。玄武水位。龟蛇所居。（子女言人，雌雄言禽，牝牡言兽，龟蛇言虫介。各从其类也。他章有以雌雄牝牡直指为人者。）



假使二女共室，颜色甚姝，苏秦通言，张仪合媒，发辨利口，奋舒美辞。推心调谐，合为夫妻。敝发腐齿。终不相知。

陶注：此以人道之失类者，证明丹道也。

○补注：孤阴不可以结胎，则知独阳不可以成道矣。（李云：丹士但知用坤而不知用乾，故发此论。却非本文之意。）

若药非物种，名类不同。分两参差，失其纪纲。虽太乙执火，黄帝临炉。八公捣炼，淮南调治，立宇崇坛，玉为阶陛。麟脯凤腊，把籍长跪。祷祝神祇，请哀诸鬼，沐浴斋戒，妄有所冀，亦犹和胶补釜，以碓涂疮，去冷如水^③，除热用汤。飞龟舞蛇，愈见乖张。

陶注：此以外丹之异类者，证明金丹也。

○李注：同类之药，乃真铅真汞。舍此同类，而烧炼金石，实与生身立命之根，天地悬隔。

○补注：金丹炼药，取其同类，又须审其分两。若离却金丹，炼天元而求神助，徒见其愚妄乖谬而已。

○太乙，天之贵神；八公，淮南王丹客。

○自五行相克至此，连章设喻，文气相承，当玩其次第接续。旧本颇失前后之宜。

第十九节 后序孔窍章

（标题另定○陶注：此重叙承先启后之意。○姜注：此为全经之乱辞，犹云关雎之乱。）

惟昔圣贤，怀玄抱真。伏炼九鼎，化迹隐沦。含精养神，通德三元。津淮腴理，筋骨致坚。众邪辟除，正气长存。累积长久，变形而仙。

补注：此言先圣炼药修真之事。

○怀玄抱真，一语包摄内外。伏炼九鼎，外资真一之气；含精养神，内修玄德之功。此圣人性命双修之大道也。

○上阳注：炼金丹于九鼎，乃伏先天之气，非服金石草木之药。



○补注：鼎指同类，鼎器必须九品者。炼己得丹，符火温养，皆取资于鼎中也。真者，先天之元气。精者，吾身之元精。神者，吾身之元神。得其真一之气，方可含而养之。含养之至，则冲和完粹，而三元德成矣。三元，指精气神。

○紫阳真人曰：炼精者，炼元精，非淫口所感之精。炼气者，炼元气，非口鼻呼吸之气。炼神者，炼元神，非心意思虑之神。

○上阳注：化迹隐沦，谓韬光藏形，以候成功。陆云化迹轻举，与下变形重复矣。

○陶注：得药之后，尽剥群阴，纯阳体乾，始而易气，次而易血易脉，次而易肉易髓，次而易筋易骨，次而易发易形，能变形则成神仙矣。（陆注：丹列三元，谓天元、地元、人元也。天元名神丹，神室之中，无质生质，炼药成神，符入口生羽翰，乃高圣妙真，神化莫测之事。人元名大丹，阴阳得类，盗机逆用，含精养神，婴儿显相，乃志士大贤，返还归复之道。地元名灵丹，乃炉火点化之术，其法可以助道，不可以轻身。三元一理，其德相通。《参同》所言，皆人元之事。使人易知易行，非若外鼎神丹，系于天地鬼神，不可必得者也。）

忧悯后生，好道之伦。随傍风采，指画古文。著为图籍，开示后昆。露见枝条，隐藏本根。托号诸名，覆冒众文。学者得之，韞椟终身。子继父业，孙踵祖先。

补注：言先圣道成之后，著书垂教也。

○陆注：圣贤既以此道成己，又不忍独善其身，忧悯后来好道者。不遇真师，无从印可。于是依傍前人之风采，指画古人之遗文，著为图象简籍，开示后昆，其用意深切矣。然又不敢直泄其义，故外露枝条，而隐藏其本意，假托名号，以覆冒乎众文，皆借象寓意，以留传此道。学者得之，韞椟^①终身，世守勿潜可也。

○上阳注：《阴符》而下，列圣相继，载于经者，文王《周易》。以乾坤列易卦之门；咸恒著夫妇之道；孔子十翼，明乾动而直，坤静而翕之义；《道德》五千，明有无玄牝之门。皆所谓露见枝条，托诸名号者。其所藏本意，必资于口授也。



○姜注：丹经所言，日月男女，龙虎水火，皆当于寓言中求之。

○补注：覆冒众文，谓用许多文辞，覆冒其理。传云：覆冒阴阳之道，旧作覆谬，断误。

举世迷惑，意无见闻，遂使宦者不仕，农夫失耘，商人弃货，志士家贫。吾甚伤之，定录此文。字约易思，事省不繁，披列其条，核实可观。分两有数，因而相循。故为乱辞，孔窍其门。智者审思，用意参焉。

补注：此魏公自叙作书本意，所以继往开来也。

○自丹道失传，傍门误世，遂使四民失业，亡资破家。仙翁伤悯及此，乃复定录斯文，发明金丹易简之道。若能据其枝条，以探其核实现，知所陈药物，各有分两，亦可循此而寻其端绪矣。又于卒章，特示孔窍，是在智者精思熟虑，参求而得其指归焉。王九灵曰：首章提出鼎器药物及诸卦火候，后如知白守黑，直揭药物之所产；垣阙蓬壶，备陈鼎器之规模；晦朔合符，指示火候之进退，故曰字约易思，事省不繁。李注：魏先生深悯后生迷惑，而作《参同契》。其文章虽则高古，丹法极其精详，所说许多名象，分散各篇中者，或披枝条于前者，或列核实现于后段，或正论炼丹，忽参一段结胎，或正讲命根，突插几句性宗，所谓乱辞，大概如此。

○补注：故为乱辞，旧云故意错乱其辞，非也。真人作经，岂肯乱语垂世，枉费后人心思。黄瑞节云：乱辞如《楚辞》乱曰之类，篇帙将终而微露本旨也。何谓孔窍其门？即老圣所云玄牝之门，高氏所云戊己之门，钅离所云生门死户是也。传又云：此两孔穴法，金气亦相须，可谓微显矣。能得其孔窍，则全书款会，可一以贯之。此即其口诀心传也。

○陆注：此章审思二字，最为读《契》之肯綮。管子曰：思之思之，又重思之。思之不通，神明通之。《契》云：千周灿彬彬兮，万遍将可睹；神明或告人兮，心灵忽自悟。今人不能熟思详味，便谓此书难读。岂不有负仙翁开示后昆之意哉！

○陈致虚上阳子曰：《契》文既指同类，又明孔窍，见一阴一阳，必资交感；一牝一牡，方得化生。为是书者，乃泄天地造化之



机，萃乾坤生育之德，焕日月交光之理，漏阴阳逆施之功。《易》曰：与天地合其德，日月合其明，四时合其序，鬼神合其吉凶。先天而天弗违，后天而奉天时。主此道者，圣人也；行此道者，神人也。此书在处，天地神祇，日月星辰，雷霆万神，常切扈卫，上贤敬受，诵至万遍，真仙降庭，造以上道，若彼下愚，妄生谤毁，则有鬼神，阴录其过，注于黑籍，永入幽阴之府，长堕苦海之中，福善祸淫，昭然无忽。



第五章 《周易参同契》下卷

五言传文

（杜氏亦分为三篇。今参同诸家，秩其次第，并列序文，定为一十八章。）

前五章，援易辞作散文，为发端引子，以存注疏之体。余皆五言成句，变经文而自为传也。又经文间有五言，传文间有四言。玩文气之相连，考音韵之相协，知错综处各有部署矣。

第一节 涂从事传文序

（徐公尝为青州从事，得魏公亲传而作注。据杨慎序，徐公名景休。）

《参同契》者，辞寡而道大，言微而旨深。列五帝以建业，配三皇而立政。

补注：此言魏公作《契》，本前圣以立言。见其信而有微也。

○道大，谓理贯天人；旨深，谓学穷性命。五帝，指伏羲、神农、黄帝、尧、舜。伏羲画八卦，黄帝著《阴符》，二圣为道家之祖也。三王，谓夏禹、商汤、周文王。《连山》首艮，《归藏》首坤，《周易》首乾，三代皆关明易理也。若以三皇为三坟，不应先帝而后皇。

若君臣差殊，上下无准，序以御政，不致太平。伏食其法，未能长生。学以养性，又不延年。

此解魏序。罗列三条之意，恐学者未明其作法也。

○差殊谓药物不相配，无准谓地天不交泰，御政而非太平，不用



鼎新故耳；伏食而弗长生，不循五行故耳；养性而失延年，不能抱一故耳。故黄老之说，当与《大易》参观。

至于剖析阴阳，合其铢两，日月弦望，八卦成象，男施女化，刚柔动静，米盐分判，以易为证。

此言读《契》者，准《易》以用功，始知其道大而旨深也。

○剖阴阳，谓精气相须；合铢两，谓二八相当。日月弦望，知六候之消息；男女动静，见乾直而坤辟；米盐分判，言《易》中纤悉详明。如十二月卦律，六十卦火符是也。《史记》：天官书，凌杂米盐。《正义》云：米盐细碎也。

用意健矣，故为立法，以传后贤。惟晓大象，必得长生。强己益身，为此道者，重加意焉。

上文所言，皆金丹正法。故当奉为修道之准。

○用意立法，指魏经文。后云作事令可法，为世定此书，亦同此义。朱子改立法为立注。涉传者自夸，语气不相似。大象谓牝牡四卦，及屯蒙始终。依此采芭行符，则性命双修，而长年自可致矣。

○彭晓注：魏公以书密授青州徐从事，令其笺注。徐乃隐名而注之。疑此序为徐从事所作，注亡而序存耳。

○补注：旧传引序为魏公赞词。按魏原序，词气谦雅，必无夸张自赞之理。彭谓注亡而序存，其实注未尝亡也。以四言还经，以五言归传，各拈韵语，自为次第。特因经传混淆，彼此重复，遂疑注不可见耳。注以韵语释经，解意不解字，脱除训诂旧习，文字最为古劲。

第二节 牝牡四卦章

（此章援易卦以明丹道，纲举目张，乃发挥经文首章之意，此下诸章。皆是分释经文。陶注：此总论作丹大旨。前一节言药物。然采取之时，以火而致药，药中有火焉。后四节，言火候。然温养之日，得药而行火，火中有药焉。）

乾坤者易之门户，众卦之父母。坎离匡廓，运轂正轴。牝牡四



卦，以为橐籥。覆冒阴阳之道，犹御者之执衔轡，有准绳，正规矩，随轨辙。

补注：传文首举四卦，即经文乾刚坤柔，坎离冠首之意。御者四句，即经文龙马就驾，明君御时之意。以传释经，显然易见。旧列上卷开章，误矣。

○乾坤二卦，三奇三耦。自奇耦立，而诸卦之交易变易，皆出于其中。是乾坤为易之门户也。乾坤生六子，震坎艮三卦，皆本乎乾；巽离兑三卦，皆本乎坤。是乾坤又为众卦之父母也。六子皆本乾坤，独坎离二卦，得共中画，丹家取坎填离，专借乎此。故以坎离分言之，坎中实而外包以阴，离中虚而外包以阳。如器之有芋，城之有郭也。以坎离合言之，坎体外阴而可受阳，离体外阳而贯阴。如凑辐之有毂，贯毂之有遇也。再总四卦言之，乾者纯阳，牡卦；坤者纯阴牝卦。坎离者，中阳有阴，牝牡相交之卦。故谓之牝牡四卦。以此四卦之阴阳，两相配合，犹冶人之鼓炉，橐籥相须也。乾坤为橐籥之体，坎离为橐籥之用。四卦互为橐籥，则可以运行火符，始终出入，而覆冒乎阴阳之道也。然轴能贯毂，而运毂者必有一定之成法。犹御者之执衔轡而奉准绳，正规矩而循轨辙，御马有法，则可以得心应手，而无覆辙之虞。御鼎有方，则可以随心应节，而无烹炉之患。此乃设喻，以起下文处中制外之意。

○朱子曰：乾坤位乎上下，而坎离升降于其间，所谓易也。覆冒以下，言人心能统阴阳，运毂轴以成丹也。衔轡谓所以使阴阳者，绳墨谓火候，轨辙指其升降之所由。

○陆注：乾坤者易之门户，便是以乾坤为鼎器；坎离匡郭，便是以乌兔为药物。

○补注：乾坤二卦，纯阴纯阳；坎离二卦，中阴中阳。四卦不可以反对，故特尊之为鼎器药物。而以余六十卦运为火符。

○李注：门户者，所以出入往来，有奇耦之象焉。一（音奇）画为乾户，即所往之路。--（音耦）画为坤门，即所来之路。惟此奇耦相配，上下二窍，为玄牝之门，天地之根，交易之路。

○补注：毂轴二字，与门户橐籥例看，亦取牝牡之义。盖车上轴



头正固，方能运轂。犹人身剑锋刚健，方能御鼎。轴指下峰昆仑，不指中心主宰。下文处中制外，才言及正心。陆氏谓运轂正轴，见万事万物，皆本于心，说尚未当。

○陆注：橐龠者，配合乾坤，运行坎离。其中真气，相为流通。然四卦者，即六十卦之纲领。四卦运，则六十卦皆在其中。而是药者，又即是火矣，覆冒阴阳之道者，丹道不外乎阴阳，阴阳不离乎药火，药火不出乎四卦。又借上文运轂之义，而喻诸御事，以见御鼎之有法度也。运轂者，在马则有衔辔准绳，在行则有规矩，在途则有轨辙，皆一定之成度。善御者能心闲体正，则六辔在手，而动无覆败之虞矣。丹法亦犹是也。

○上阳子注：橐象坤之门，象乾之户。橐龠之道，顺之则生人而生物，逆之则超凡而入圣。

○补注：经文之末标出孔窍其门。此章言门户，言牝牡，言轂轴，言橐龠，皆所谓孔窍也。

○《易传》曰：乾坤其易之门耶。又曰：阖户谓之坤，辟户谓之乾。又曰：乾为父，坤为母，此门户父母所本也。道德经曰：三十辐，共一轂。（辐乃车轮之土，轂及凑辐之内圈，轴乃贯轂之横木。）又曰：天地之间，其犹橐龠乎。（橐龠乃炉冶所用者，橐其鞴囊，龠其气管也。）此轂遇橐龠所本也。《列子》：泰豆氏学御於造父，正度於胸臆之中，而执节於掌握之间，内得于中心，而外合於马志，是故能进退准绳，而旋曲中规矩，得之于衔，应之于辔；得之于辔，应之于手；得之于手，应之于心。然后与轮之外，可使无余辙。此准绳四句之所本也。旧注将绳墨规矩，属良工；衔辔轨辙，属御者，未合本文。

处中以制外，数在律历纪。月节有五六，经纬奉日使。兼并为六十，刚柔有表里。

补注：比释经文，辰极处正，优游任下，六十卦用，各自有日也。

○炼土必先安静虚无，养性于中，方可按候临炉采药于外，其处中以制外，正如御者之正心以驭马也。外之所制者何？鼎上火符是



也。凡药火之生，各有时候，必依十二月之历，十二辰之律，以纪火候之数。若按月而言，五日逢一候，一月凡六候，是月节有五六也。又按日而计，一日用两卦，三十日用六十卦，是兼并为六十矣。丹家运火之法，则有经有纬，有表有里。经者六候之金水，各有定期。纬者每日之火符，更番迭用也。内体属屯，得阳金以为里；外用属蒙，得阴水以为表也。经纬象之于布，取其纵横之相凑；表里象之于衣，取其配合之适均。此数语，足该尽金丹要诀矣。

○陆注：此条中外二字，分明露出药自外来，丹由中结之意。奉日使者，元化之宰，每日必以使者值符。丹法朝屯暮蒙，经纬互用，亦如奉日之使也。（经指月节，纬指日辰。纬之所用。皆本于经。）一日之中，六时进火，是谓用刚；六时退符，是谓用柔。刚者为里，则柔者为表，此取阴阳符合之意耳。（历律纪，谓准历律以纪岁时之火候。陆氏引十二年为一纪，未合，引《参同契》龙西虎东为经，又引《悟真篇》前短后长为纬，皆於本文不切。）李注：喜怒哀乐，未发谓之中。处中即守中。人到一念不起之际，自有一颗本来净心，当空显象。此心即中也。认得此中，寻常顾守^⑮，谓之守中。能守中，则内练功纯，天君泰定，方可按期采取，所谓内通外亦须通。律历一句，於每日鼎器中，推测金水两般之火候，且如一年之历数，有十二会。每一会之气有六候，六候之内惟晦朔两候之间，一阳之气，才有萌动之机。此须历律以定其纪纲也。（李氏尤重在晦前朔后。）

朔旦屯直事，至暮蒙当受。书夜各一卦，用之依次序。既未至晦爽，终则复更始。

补注：此释经文屯蒙火候，以申兼并六十之义也。

○陆注：此举一月之火候，以准一年。

○陶注：朝屯暮蒙，取其卦画反对，一顺一逆，以象药火之升降。朝则自下而上，暮则自上而下。每日两卦，一刚一柔，一表一里，依次而用。自初二日需讼至三十日既未，各两卦值事。至次月之昧爽，终而复始，又为朔旦也。

○又曰：此借易卦以明温养火候，非真须逐日换卦，按时分爻。但举屯蒙二卦，可以该其余矣。故《悟真》云：此中得意须忘象，若



究群爻漫役情。

○补注：此言逐月浇培之事，筑基温养，前后皆须用之。朝乃阳升之事，故当进阳火；幕乃阴降之时，故当退阴符。阳取震兑乾，阴取巽艮坤。引经以入纬，正于此际用之。

日辰为度，动静有早晚。春夏据内体，从子到辰巳。秋冬当外用，自午迄戌亥。

补注：此释经文，四时顺宜，以申刚柔表里之意也。

○陆注：此举一日之火候，而一月一年可知矣。

○又曰：上言丹法，既以卦数值日矣，至其温煖凉寒之度，又以日辰准之，盖火候顺时令，乃阴阳进退，自然之消息。一日之中，六时进火，自子至巳，即四时之春夏；六时退符，自午迄亥，即四时之秋冬。进则阳气发生，有取于动，用前一卦以应春夏，则屯为内体；退则阴气收敛，有取准静，用后一卦以应秋冬，则蒙为外用也。内外即表里之意。

○朱子曰：春夏谓朝，秋冬谓暮，内体为前卦，此用谓后卦，此六十卦之凡例也。

○补注：此从十二时辰中分火符界限，各寻金水一度，不必抱于子午寅申矣。

赏罚应春秋，昏明顺寒暑，爻辞有仁义，随时发喜怒。如是应四时，五行得其序。

陆注：此乃总结。明丹道之与天道、易道，无不相准。盖赏罚喜怒者，火候文武惨舒之用也。天道春一嘘而万物以生，秋一吸而万物以肃。易书卦爻，喜而扶阳，怒而抑阴，莫非消息自然之理。丹法进火退符，一准是道。故昏则宜寒，为罚为怒；明则宜暑，为赏为喜。一日之中，而四时之气俱备，皆要顺其自然，非有所矫揉造作於其间者。如是则身内之五行，各得其序，而丹道可冀其成矣。

○补注：春秋寒暑，天之四时；丹家火候，以文武为赏罚，而进退於旦昏，此其上合天时者。且当仁施德，在义设刑，其随时发为喜怒者，又与《易》爻之仁义相符。此释经文二至二分，仁义刑德也。四时各有土，是即五行。



○《易传》：立人之道，曰仁与义。

第三节 乾坤二用章

（题用陆氏。○补注：乾坤二用，即坎离也。四卦只是二物，对待者为乾坤，交易者为坎离，阴阳配合，则化机运行矣。周流六虚，正二用之交易，以成功者也。）

天地设位，而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象也。设位者，列阴阳配合之位也，易谓坎离，坎离者乾坤二用。

补注：此释经文日月为易，刚柔相当也。

○陶注：此章亦引《易传》以发端，以阴阳配合解设位，以坎离解易，易合日月而成字，故谓坎离也。分明指出乾坤大用，全在坎离。盖先天卦位，乾南坤北。今二老退居不用，而代之以坎离，则后天之用行矣。乾坤其先天之体也，坎离其后天之用也。故曰二用。

○陆注：何谓二用？盖坎离者，乾坤相交而成者也。邵子曰：阴阳之精，互藏其宅。深得坎离二卦之旨。盖乾交于坤中，乃虚而成离；坎以时行中，故动而成坎。乾坤成配合之体，坎离妙运行之用。观之天地设位，日月交光，而森罗万象，皆由此出。无坎离，是无日月也。天地不能无日月，丹法不能外坎离。其在吾人，则恍恍惚惚，其中有物者，离之精也；杳杳冥冥，其中有精，其精甚真，其中有信者，坎之精也。如此指示，太煞分明，要在吾人盗其机而逆用之耳。

○李注：日月乃天地之水火，坎离乃乾坤之水火，日月行乎天地之间，乃天道之易；坎离行乎乾坤之间，乃人道之易。故曰坎离为易。

二用无爻位，周流行六虚。往来既不定，上下亦无常。

补注：此承上章坎离匡郭，以释经文周流六爻。故无常位也。

○乾之用九，坤之用六，本无爻位。然其六爻进退，皆此二用之周流，往来上下耳。丹法准此以行火候，亦周流于一月六候之间。往来者刚柔相交，小往大来也。上下者，否泰互用，上升下降也。采药



临炉，全视坎宫之爻动。而离不能以专主，所谓不定而无常也。此当主一月之火候言。震兑乾三卦，当前半月之三候；巽艮坤三卦，当后半月之三候。

○朱子曰：六卦之阴阳，即坎离中爻之周流升降也。又曰：六虚者，即乾坤之初二三四五上，六爻虚位也。言二用虽无爻动位，而常周流乎乾坤六爻之间。犹人之精气，上下周流乎一身，而无定所也。

○《易传》：变动不居，周流六虚，上下无常，刚柔相易。

第四节 日月神化章

（题用陆氏：○陶注：此论二用以合丹道。○上阳注：上法象日月以喻阴阳，日月丽天，而有朔望对合；阴阳在世，而有顺逆生成。其理一也。）

易者象也，悬象著明，莫大乎日月。

补注：前三句错举《易传》之文，以作引端，仍释经文日月为易，亦申前章坎离二用也。

○陶注：此欲指陈身中之阴阳，故引《易传》之文，以假象寓意。

穷神以知化，阳往则阴来。辐辏而轮转。出入更卷舒。

补注：日月之悬象著明，人皆知之。而其中神化，未易窥测。若欲穷而知之，有日月代明之义，有日月合璧之机，有日月交光之度。其阳往阴来，是昼夜之代明也。其辐辏轮转，是晦朔之合璧也。过此以征，各为出入卷舒。其交光，复有盈亏之数矣。以丹法言之，元神大定，内外交接，以立化基，此神化根源也。运汞迎铅，阳先小往，阴乃大来，此阳往阴来也。朔旦受符，每月一逢，水清金旺，时正可采，此即辐辏轮转也。炼己纯熟，温养火符。出入有度，操纵由己，是则出入卷舒也。车轮三十条之辐，皆凑於圆毂，以为旋转之机，其象有似乎月轮。月行三十日而合璧，鼎上三十日而药生，适相符合耳。

○穷神知化，引《易大传》中语。此句只轻带说。若究其神化之



故，亦当另解，张子曰：气有阴阳，推行有渐为化，合一不测为神。又曰：一故神，两故化。一故神者，神为主宰，兼统阴阳也。故曰：合一不测。两故化者，化乃气机，阴阳迭运也。故曰推行有渐。就日月而言，凡往来出入，辐辏轮转，皆化也。而其所以然者，则有神以主之矣。陆氏以往来出入为化，辐辏轮转为神，未然。

○姚江黄百家曰：据新法，月体在小轮旋转，中距离地，不及八十万里，日之中距离地，一千六百万余里。天向西左行，日月向东右行。日高其度大，一日约行一度。月卑其度小，一日约行十三度。故日一岁一周天，而月一月一周天。其在晦也。日前而月后，相距止差十三度。日与月相近。月体之受光，在背而成晦。其在朔也。日上而月下，月之受光，全在背，所谓合朔也。其在弦也，自合朔之后，月过日而东，每日约十二度，至初八日，月过日而东九十度，日光斜照，月体之西，半如弓弦，是名上弦。至十五日，月去日一百八十度，当周天之半，与日相对，其光正满，是名为望。自望之后，至二十三日，月又行九十度，月反在后，日光斜照，月体之东，半如弓弦，是名下弦。其日月在朔望，有食有不食者。盖合朔，日与月同经度而不同纬度，则不食；若同经又同纬，则日与月掩，光不及下，而日有食之矣。望夕月与日相对，月不近交道，则不食。如望夕月行小轮，而近黄白之交道，则月入地影暗虚之中，日光照不及月，而月为之食矣。

第五节 发号顺时章

（已上四间，各有引端语。此章所引《易辞》，正合传文之列，故另定标题。○补注：勿失爻动时，乃丹法之肯綮。末节兼言动静者，示性命双修之法也。陆注云：动以盗机，静以观复，得其旨矣。）

君子居其室，出其言善，则千里之外应之。

补注：此引易词以起下文，言出则外应，此虽彼和也。爻动而号发，彼唱我和也。易词中孚二爻，释鹤鸣子和，同气之相求，此则借



之以明入室之事，亦取同类之相感也。

谓万乘之主，处九重之室，发号顺时令，勿失爻动时。

补注：此释经文发号施令，顺阴阳节，藏器俟时，勿违卦月也。

陆注：古之圣人，以炼丹为第一大事，故尊主为万乘，喻室为九重，比火符为发号。

○补注：炼土入室，外以言语通其消息，内以火力准其配当。发号者，阳炉发火，运汞以迎铅也。爻动者，阴鼎火至，机动而药生也。勿失者，炼已纯熟，呼之即应，测候有期，不先不后也。丹法，年中簇月，月中簇日，日中簇时；于一时之中，又分为六候，六候之中，只以二候炼药。此二候者，即冬至子之半，月出于庚方，正鼎中爻动之时也。爻动之时，即为火候。邵子曰：一阳初动处，万物未生时。五千四十八日，有此一时；逐月辐辏轮转，亦有此一时。一是先天中之先天，一是后天中之先天。

○陶注：玄窍生药，便须阳炉发火以应之。《还源篇》云：万籁风初起，千山月乍圆，急需行政令，从此运周天。其发号顺时令之谓欤！

上观天河文，下序地形流。中稽于人心，参考合三才。

补注：此言丹道准乎三才。

○陆注：爻动之机，至为微妙。诚欲知之，必上观星河，而知天之所以应星；下序地流，而知地之所以应潮；中稽人心，而知情之所以归性。能参考三才之道，以互相证合，庶可得夫爻动之时，而用之勿失矣。

○补注《易传》言六爻之动，三极之道矣。故此章亦因爻动，而推及于三才。陆注以一阴一阳，往来消息，为三才之道，得其旨矣。或以上田、中田、下田为三才，或以真铅、真汞、真土为三才，或以鼎器、药物、火候为三才，皆不合本文。

动则循卦节，静则因象辞。乾坤用施行，天下然后治。

陆注：合道则动静皆得其宜矣。补注：动循卦节，乘六候以采药；静观象辞，明易理以修身。乾则用九，取其动而能直；坤则用六，取其动而能辟。皆于动处见其用行。乾坤并用而丹道成，犹之刚



柔互施而天下治。二用即坎离，亦申明前章乾坤二用也。《易传》曰：居则观其象而玩其辞，动则观其变而玩其占。此仿佛取其义。《易》又曰：乾元用九，天下治也。此兼言坤者，阳极而变，而成阴矣。九可包六也。

○陆注：此章时字，最为肯綮。末条盖言动静皆准于易耳。作丹之要，盗机逆用，法其自然而已。究何变之可依，何象之可循乎？李注：乾坤之用，在于水火；水火交，永不老，则一身之天下治矣。补注：象辞。刑氏作爻辞。盖指爻铢斤两，一日十二爻，一月三百六十爻。下章首条乃申明其义。

第六节 朔受震符章

（题用陆氏。补注：此章震符，乃金丹下手第一事。三四节，指出药材，末一节申明火候。）

易有三百八十四爻，据爻摘符，符谓六十四卦，铢有三百八十四，亦应卦爻之数。

补注：此以易中卦爻准配丹法，亦引端以起下文，进火退符，用卦不用爻。此条举卦而兼称爻者，因大药重一斤，计三百八十四铢，易卦六十四，计三百八十四爻，其数适相当也。

○陆注：易有三百八十四爻。除牝牡四卦，则三百六十，其常数也。据爻而摘取其符，则以一爻当时，一月周而三百六十尽矣。传又自注曰：符谓六十四卦，谓卦中起爻，爻中摘符。凡一爻一时，两卦一日也。此系统论火符，正申首章兼并为六十，终则复更始之意。

○又曰：卦可名而爻不可名，故举卦以该爻，不能因一爻以见卦。且四卦不用，而仍云六十四者，鼎器药物四卦，乃六十卦火符之主，故兼举言之耳。

晦至朔旺，震来受符，当斯之时，天地媾其精，日月相捍持，雄阳播玄施，雌阴统黄化，混沌相交接，权舆树根基。经营养鄞鄂，凝神以成躯。众夫蹈以出，蠕动莫不由。



补注：此释经文晦朔合符，震出为征也。合朔后三日，方是月见震庚。晦至朔旦，而震来受符，见震符来自朔后矣。受符者，一月六候，各有符信，而震先受之也。旧指朔旦即震符，颇混。

○陆注：此章专论震符，乃药生之初候。震以一阳动于二阴之下，所谓爻动之时也。且乾屯值符，下卦地震。震之初爻，一阳来复，正好求铅。于斯时也，乾坤交泰，颠倒而媾精，乌兔交光，含吐而揅持，其坎播玄施，而离统黄化，混沌之气，两相交接，丹基自此权舆矣。惟此一粒根基，为吾身之命蒂，所谓鄞鄂也。鄞鄂已具，便须经营符火，以温养之。又须凝聚元神，以育成丹躯，此动静交养之法也。（上数句稍订）至十月功圆，脱胎神化，自然身外有身，而吾之圣体就矣。是道也，逆之则仙，顺之则人，非有二也。故曰众夫蹈以出，蠕动莫不由。但百姓日用而不知耳。知之修炼，谓之圣人。

○陶注：雄阳之虎，播其玄施。玄乃天之色，施则天施之意也。雌阴之龙，统其黄化。黄乃地之色，化则地生之意也。一施一化，丹法以之为权舆，而树立根基。权舆者，始初之义。《诗经》言权舆是也。（古人作衡自权始，造车自舆始。）

○陆注：混沌交接，而生人生物之根，权舆于此。此造化之生机，邵子所谓天根是也。《阴符》所谓盗机，盗乎此者也。《悟真》所谓铅遇癸生，其于此者也。故作丹者，急于上时，采其动机，而立命基。此章已直泄天机，读者不得师指，其于震来之符，轻易看过，一切认为自己身中，阳生下手，便欲采之以立丹基，岂不误哉？

○补注：丹基已树，如花之有萼。从此温养十月，须抽铅而添汞。胡曰经营。凝神者，三宝闭塞，抱一无舍也。此二句，兼内外而言。《经》云：立置鄞鄂。继之筑完城郭。内资乎外也。《传》云：经营养鄞鄂。继之凝神以成躯，外不离内也。内外交炼，方是性命双修。陆注：此凝神为神火。但知外用火符，遗却心神内抱矣。

○《淮南子》蠖飞蠕动。（注：蠕动，蠢虫动貌。）

于是仲尼赞乾坤。鸿蒙德洞虚。稽古称元皇，关雎建始初，冠婚气相纽，元年乃芽滋。

陆注：承上文而言。晦至朔旦，震来受符。造化之妙。在此初



气。昔仲尼之赞乾坤曰：大哉乾元！万物资始。至哉坤元！万物滋生。乾元坤元之德，鸿濛洞虚尽之矣。鸿濛者，以乾气而言。洞虚者，以量而言也。盖非此鸿濛，无以播玄施；非此洞虚，何以统黄化。易首乾坤，良有以也。载稽古之元皇，礼重关雎，亦以人道之始，起于冠婚。生育之原，萌蘖于此。故曰元年乃芽滋。元年者，履端之首，受符之初也。

○俞注：此申朔旦震符之意。归重始初，因借五经之义以证之。易首乾坤，两仪为万物之始。书称稽古，《尧典》为治道之始；诗咏《关雎》，夫妇人伦之始也；礼重冠婚，男女成立之始也；春秋书元，人君正位之始也。圣人作经，皆有所托始。炼丹而不知其始，可乎？（此条大意，本于朱子。）钱氏曰：元年芽滋者，初结一鼎黄芽，可以滋救衰老，乃还丹之本也。

故《易》统天心，复卦建始初。长子继父体，因母立兆基。

补注：此释经文朔旦为复，阳气始通也。

○陆注：天心二句，统论全体复卦之正义。长子二句，分言二体，复卦之余意。

○又曰：元年即震也，震即复也。《易传》曰：复其见天地之心乎？故知易统天心，在复卦之建始，是乃元气之滋芽。且复之为卦，下体为震，乃长男也；上体为坤，有母道焉。长子继父，必须因母以立兆基。此子母相生之理。丹法中有子气，有母气。母气者，先天之始气；子气者，人身中所生后天之气。子气在人，会有奔蹶，必得先天母气以伏之。然后相亲相恋，自然怀胎结婴，体化纯阳，而子继父体矣。故曰因母立基。老圣谓之食母。食母者，圣人作丹第一候也。

○李注：阴阳相交曰易。天心者，他家活子时也。坤下一阳来复，先天一气始萌。一点阳气，即天心也。

○补注：先儒以静为天地之心，程子以动为天地之心；《参同》于爻动处，指天地之心，其知造化之机者乎？

圣人不虚生，上观显天符。天符有进退，拙伸以应时。消息应钟律。升降据斗枢。

补注：此归功作丹之圣人也。进退屈伸，足该卦爻火候；而钟律



斗枢，包括经文卦律一章之意。

○陆注：圣人继天立极，不肯虚生于世，故上观天文，知天地之阴阳升降，日月之晦朔盈亏，岁序之寒暑往来，日辰之昏明早晚，莫非天符之显然者。于是法天时之进退，而以火符之屈伸应之。月盈亏，象药材之老嫩；日早晚，为火候之温寒。其一消一息，能与钟律相应；而一升一降，又据斗枢以运之。盖天以北斗斟酌元气，而惟观其斗枢之所指，以为月建。丹家用火，亦当据此以运行，则内外符合，而真气之升降盈亏，与天合度矣。《悟真篇》云：晨昏火候合天枢，意盖如此。

○陶注：符，合也。月行于天，一月一度，与日交合，谓之天符。自初一以后，月光渐进，乃魂长魄消之时，火用震兑乾者，以阳伸阴屈，应时之进也。十六以后，其光渐退，乃魄长魂消之时，符用巽艮坤者，以阴伸阳屈，应时之退也。且钟律每月换一管，一岁更换十二管。斗枢每时移一位，一日移遍十二时，此见年中用月，月中用日，日中用时，各有层次脉络也。

○补注：圣人不虚生，指作易之圣人，及黄老二圣也。前圣作经，所言阴阳造化之理，皆上观以显天符者。《参同》据天符而演丹法，尤为深切著明矣。进退就天运言，屈伸就火符言，消息者，一年之姤复；升降者，一日之屯蒙。

第七节 药生象月章

（题用陆氏。○陶注：此章密示药修之要。每月前三候，比月中之金，所谓阳火也。后三候，比月中之水，所谓阴符也。其定时刻细微，必须师传口授。）

日含五行精，月受六律纪。五六三十度，度竟复更始。

补注：此申首章月节有五六，以起下文纳甲之说也。

○陆注：日者太阳元精，中含五行，照耀万物，而成五色。许真人所谓分霞逐彩，布气生灵，皆五行之精之所托也。月为太阴，其体



白而无光，每借光于日，以去日远近，而为弦望晦朔；月与日会，一月一度，而六律六吕，由之以生，是谓月受六律纪。五行皆含于日，故曰之数五；六律皆起于月，故月之数六。以五乘六，以六合五，共成三十之度。度竟复更始者，合璧之后，复苏而成朔矣。然此但言其数之适相值耳，非真有所谓五六相乘也。

○补注：五六三十度，天道人身气候不爽。上观显天符，正于此处见之。即所谓律历纪也。

三日出为爽，震庚受西方。八日兑受丁，上弦平如绳。十五乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄，日月气双明。蟾蜍视卦节，兔者吐生光。七八道已讫，屈折低下降。

补注：此申前章朔旦震符。释经文震出为征，阳气造端一章之意也。此一节，言上半月之三候，乃昏见者。

○陆注：此指示药生之候，而以月夕征之。欲人洞晓阴阳，深达造化也。夫人身中先天真一之气，是为火药之宗，还丹之本。名为阳火，又曰真铅，寄于西南之位，产于偃月之炉，名之玉蕊，又曰金精。《悟真》诗云：蟾光终日照西川，如此名号，种种不一。然不过白虎初弦之气而已。是气也，生之有时，采之有日。当其水源至清，有气无质，得而采之。然后药嫩而可取，否则金有望远之嫌，而不适于用矣。故三日出为爽，震庚受西方，象药之始生也。何谓三日出为爽？自丹而言之也。月无光，借日之光以为光，故朔后三日而生明，乃阳之复也。昏见西方，出而为爽者，言即此昏见之期，作为昧爽之意。所谓晦去朔来，其符若此。八日则象兑受丁，而上弦如绳矣。十五则乾体已就，而甲东盛满矣。夫月之阳光，以渐而长，则人身阳火，亦当以渐而生。所谓药材老嫩，正在此分。《石函记》云：太阳移在月明中。吕仙师云：月夕炉中药。盖言此也。丹书姓名不一。有曰蟾蜍者，曰兔魄者；不知蟾蜍之于兔魄，亦当有辨。盖蟾蜍者月之精，而兔魄者月之体也。夫月本借日光，故必待双对而明始生。然而阳生以渐，其蟾蜍之生也，惟视乎卦节。卦下之阳渐长，则蟾蜍之精渐生，而后兔者，吐之以生光明。若七八之道已讫，则屈折下降，必至于渐亏渐灭而后已。七八者，少阴少阳之数，七八合而成十五，则



阳道已终，阴将继续矣。

十六转受统，巽辛见平明。艮直于丙南，下弦二十三，坤乙三十日，东方丧其明。节尽相禅与，继体复生龙。壬癸配甲乙，乾坤括始终。七八数十五，九六亦相当。

补注：此一节言下半月之三候，乃晨见也。

○陆注：十六则转而受统，统制于阴之义，乃阳消之初候。也于象为巽，平明现于辛位。二十三则直于丙南，而下弦成艮矣，阳消之中候也。三十日则阳消已尽，于象为坤，故丧明于东方之乙位。迨夫卦节既周，物极而返，则晦去朔来，复生庚月，所谓晦朔为旦，震来受符，故曰节尽相禅与，继体复生龙。龙者震也。又曰：阳生震兑乾，阴生巽艮坤者，阴阳消长之象也。震纳庚，兑纳丁，乾纳甲，巽纳辛，艮纳丙，坤纳乙者，八卦纳甲之法也。晦朔弦望者，日月亏盈之理也。三者本不相涉，此章比而同之。若合符节者，盖道本一原，理无二致，苟能洞晓而深达之，则取之左右，皆逢其源。然非欲一一而合之也。特立象以尽意，使人得意而忘象耳。且夫月见之方，苏于庚，亏于辛，盛于甲，丧于乙，而上下弦于丙丁，独不及于壬癸者，其故何哉？盖纳甲之法。壬癸已配甲乙，分纳于乾坤之下矣。此乾坤括纳甲之始终也。如此则盛于甲者，未始不盛于壬；而丧于乙者，未始不丧于癸矣。然此特论纳甲云耳。无甚关切，而章内必备言之者，言无偏枯，理无渗漏，当如是也。又举《易》之策数而言，少阳得七，少阴得八，七与八合，是十五也。太阳得九，太阴得亦，九与六合，亦十五也。夫分为一月之六候，既有准于卦节，总此一月之日辰，又相准于策数，旁引曲喻，可谓无余蕴矣。（易中通撰著策，余三奇之数则为九，余三偶之数则为六，二偶一奇则为七，二奇一偶则为八。）

四者合三十，易象索灭藏。象彼仲冬节，草木皆催伤。佐阳诘商旋，人君深自藏。象时顺节令，闭口不用谈。

补注：此举冬令以证月晦，欲人于静中待动也。

○陆注：七八九六，《易》中之四象，合三十以成晦，而易象已索然灭藏矣。其于卦为坤，阴极阳生，晦去而朔当复来。《契》曰：



晦朔之间，合符行中，丹法所谓冬至，正在于此。《易传》曰：先王以至日闭关，商旅不行，后不省方。盖欲安静以养微阳也。

○补注：经言黄钟建子，兆乃滋彰，取子月之动机。传言仲冬之节，草木摧伤，又取子月之静象。何也？盖采药在动，疑神在静，贞元交会，正造化之根底，丹法之枢纽。程子有云：不翕聚则不能发散，可悟闭口勿谈之故矣。

天道甚浩广，太玄无形容。虚寂不可睹，匡郭以消亡。谬误失事绪，言还自败伤。别序斯四象，以晓后生盲。

补注：又举天道以明月晦，欲人存无以守有也。

○天道浩广，四时运行，至玄冬而敛藏无形，其神功寂。若如月之匡郭消亡，而隐沉灭迹矣。此时正须塞兑妄言，以固神气。岂可多言取败，以误丹事乎？然则向晦之日，固宜安静虚无，即六候余日，亦宜隐明内照，此传者晓示后人之义也。陆云后篇以关键三宝为临炉采药之诀，叮咛更深切矣。经从河图四象，取七八九六，以发还丹之义。传从策数老少，取七八九六，以合三十之数。两者各有所指，故曰别序斯四象。

○谨按：经、传出于两手，观此章详言六候火符，明是以传释经。若云四言五言，皆属魏公自作，岂有一人之书，颠倒错综，重见迭出之理？今划然分列，使经、传各开，而前后首尾，脉络贯通，节节可以寻讨，知圣作贤述，俱不偶然也。

○《参同》经传，章法最有条理。此章四句开端，中两段各十二句，后两段各八句，布置秩然。旧本脱后段他章，得俞玉吾参定，首尾方见完聚。考纳甲之法，以月见方位，为所纳之甲，而取象于卦画。此但仿佛推明丹候耳。赵汝梅辩之云：昼夜有长短。昼短日没于申，则月合于申，望于寅；昼长日没于戌，则月合于戌，望于辰。十二月间，初三之月，未必尽见庚；十五之月，未必尽见甲。合朔有先后，则上下弦，未必尽在初八、二十三，望晦未必尽在十五、三十。震巽位于西，兑艮位于南，乾坤位于东，与《易》中卦位不符。兑画阳过阴，艮画阴过阳，亦不能均平，如上下弦也。



第八节 八卦列曜章

(旧本连发号顺时令为一章。今分而为两，另定标题。补注：此章虽概言八卦，实则坎离为主，中乃离宫之无，精乃坎宫之有。观象立表，乃推度元精，而皆不出中极之所运。)

八卦布列曜，运移不失中。元精渺难睹，推度效符征。

补注：此申前章处中制外之意，以释经文辰极处正，及真一难图也。

○上章推震符六卦，当一月之火符；而坎离即其药物也，故曰八卦。八卦周流终始，如列曜之布天，而其火符运行，必以吾心为中极，如星宿环列，必以北辰为天极也。心极正，则可以临炉采药。而上药须用元精，乃先天真一之气。气本虚无，难以目睹。然其效验符信，却有可推度者。崔公云：先天气，后天气，得之者，常似醉，是其效验也。天应星，地应潮，穷戊己，定庚甲，是其符信也。

○陆注：此章中字，是为肯綮。辰极者，天之中极也。人亦有之。《契》云：辰极处正，优游任下。邵子云：天向一中分造化，人从心上起经纶，更明切矣。苟或不能立此中极，则运动之际，乖戾舛错，非轻而失臣，则躁而失君。元神昏佚，而元精愈不可得矣。且元精之为物也，幽潜沦匿，藏于杳冥恍惚之中。非可视之而见，听之而闻，转之而得者。所可推度，独此内效与外符，为可证据耳。《石函记》云：元阳即元精，发生于玄玄之际者。

○陶注：人身中极，即玄关也。但此玄关，不属有无，不落方体，圣人只书一个“中”字示人。然中非四维上下之中。儒曰：喜怒哀乐之未发，此中也。道曰：念头不动处为玄牝，此中也。释曰：不思善，不思恶，正恁么时，那个是本来面目？此中也。寂然不动者，中之体；感而遂通者，中之用。苟能于举心动念处着工夫，虚极静笃之时，自然见玄关一窍。其大无外，其小无内，既见玄关，则药物火候之运移，则由乎中而不失矣。（陶注：参引陈泥丸之说。）



居则观其象，准拟其形容，立表以为范，占候定吉凶。

补注：此申前章爻动时，以释经文爻象内动，吉凶外起也。

○上二句，计月节之五六；下二句，奉日辰为期度。

○陆注：观以拟之，于月盈亏而知药材之嫩；立表以候之，于日早晚而寻火候之消息；拟之候之，凡以推度其符征所在也。

○补注：金水得宜则吉，刚柔错用则凶。以在彼之火候言，常静常应则吉，轻敌丧宝则凶；以在我之火候言，在彼者当推测元精，在我者当不失其中。意拟形容，月在晦朔弦望之象；立表者，历官推测日影之器也。

○《易传》：居则观其象，又诸其形容，又定天下之吉凶。

第九节 上下有无章

（此章三段，旧本分为三处，今归并一章，另拈标题。○补中：上节认先天大药，中节言得药成丹，末二节著甞法以传世也。）

补注：此释经文以无制有，及孔窍其门也。

上德无为，不以察求，下德为已，其用不休，上闭则称有，下闭则称无，无者以奉上，上有神德居，此两孔穴法，金气亦相须。

○陆注：上指在上者言，颠倒用之，虎铅是也；下指在下者言，颠倒用之，龙汞是也。上闭者，先天初产之铅，朕兆未萌；下闭者，后天久培之汞，固塞勿发也。然虽朕兆未萌，而恍惚有物，窃冥有精，故可称之曰有。虽固塞勿发，而太虚之中，元神默运，故可称之曰无。称无则常无欲以观其妙矣，称有则常有欲以观其窍矣。丹法求铅，存无守有而已。惟坎中之铅，来而称有；故以我虚无之体，慎密以伺之，恭己以迎之，正欲得其神妙之德于上有之中也。若少有差谬，则情不归性，而吾之大势去矣。故不可不恭敬而奉持也。夫上之临下，下之奉上，各有孔穴，以为药物往来之交。老圣所谓玄牝之门，钟离所谓生门死户，《参同》所谓孔窍其门，皆是一穴两分，异名而同出者。知此两孔穴之法，则金气即相须于其中矣。相须乃雌雄



相须之意。运汞迎铅，得铅制汞，皆此穴中妙法。金气即神德，神德即先天真一之气。丹法密旨，在此二句。

○陶注：玄牝之门，乃出入往来之所，阴阳交会之地，金丹化生之处。大修行人，当知一穴两分之作用。

○补注：此两孔，三字另读。上闭者一孔，下闭者一孔也。闭则两分，开则两合。其窍相凑，如针灸之有穴法也。

黄中渐通理，润泽达肌肤。初正则终修，干立末可持。一者以掩蔽，世人莫知之。

补注：此言神德为丹基，可以安身立命。

○自金气入身，而和顺积中，英华外畅，其一得永得之妙，如事之初正而终自修，物之干立而末可持。但此一点虚无真气，希微杳冥，掩蔽无形，世人皆莫之知耳。

○初、干承黄中，终、末承润肤，一者承神德，掩蔽承上闭，句中各有脉络。

○陆注：夫所谓一者何？先天真一之气也。坎中一画，先天乾金，是乃元始祖气。修丹之士，于其互藏之宅，而求所谓真一者，以立我之命基。是谓取坎填离，以气补气。长生久视之道，端在于此。世人误认丹从中结，而独修孤阴之一物。或者又认药自外来，而涉于房中采战之术，皆去丹道远矣。

○李注：坎家戊土，乃阴火所化，名曰黄芽。我家己土，在万念不有之处，正是中宫。黄芽入我中宫，通于四肢，达于百窍，重婴脏腑，再孩肌肤，故曰黄中渐通理，润泽达肌肤。初正干立，乃得药还丹事；终修未持，乃结胎成丹事。

○补注：朱子曰：一者以掩蔽，言其造端之处，隐而不彰也。陈抟一云：一乃真一之一，非数目之一。经曰：得其一，万事毕。能知一之妙理，则丹道无余蕴矣。故曰一者以掩蔽。（一者足以蔽尽丹道，犹云覆冒阴阳之道。）彭真一以固济蒙密解之。（益谓真气纳离宫，掩而蔽之，勿使发泄耳。）此说大深，上阳犹踵其说。

○《易传》：黄中通理。（言中德在内，通畅而条理。）

吾不敢虚说，仿效古人文。古记题龙虎，黄帝美金华。淮南炼秋



石，王阳嘉黄芽。

补注：惟世人莫知，故须作传以垂世。

○自古记以下，皆前人明道之文。传者依据成法，而后敢注书。犹经云，论不虚生，指画古文。当时师徒作述，同一慎重之意也。

○李注：龙虎即金水，金水即性命。金华者，乃黄帝成丹之名。金即水中之金，华即木之精华。秋石者，淮南王成丹之名。秋属金令，石喻坚凝也。黄芽者，王阳成丹之名。黄即金之色象，芽即木之初萌。总见丹乃金木所成。世人不知，或收取童便，炼成秋石；或烹炼铅汞，采其金华。岂知服秋石者无益于生，服铅汞者受祸尤惨。韩昌黎历指丹药之害，可为世鉴矣。

○补注：《龙虎经》，世已失传。即金华、秋石、黄芽，其法亦不可考矣。刘长生《龙虎歌》云：淮南法，炼秋石，黄帝金花烧琥珀。此引《参同契》。（《金丹大要》，误刻阴长生。）《汉书》：王吉，字子阳，俗传王阳，能传黄金。彭真一谓魏公得《古文龙虎上经》，而撰《参同契》。朱子不然其说，谓是后人见伯阳传，有《龙虎上经》一句，遂伪作此经，大概皆是隐括《参同》之语而为之。又谓其间有说错处，如二用云者，用九用六，即坎离也。六虚者，即乾坤六爻之虚位也。《龙虎经》却说作虚危，盖不得其意，牵合一字来说耳。黄瑞节曰：《参同契》中，引古记题龙虎。又引《火记》六百篇，盖古有其文，而今失之。鲍氏云：此乃《三坟》书、《狐首经》之比，未可知也。

贤者能持行，不肖毋与俱。古今道由一，对谈吐所谋。学者加勉力，留念深思维。至要言甚露，昭昭我不欺。

补注：此言书成之后，在人省悟丹诀也。

○道戒轻传，故宜区别贤否。而对谈面命，但恐后学无从亲授，尤望其玩书而领要焉。

○贤者能持行，君子得之固躬；不肖毋与俱，小人得之轻命。古谓《龙虎》诸经，今指《参同契》文，道皆由一。犹经云，同出异名，皆由一门也。上文两孔穴法，金气相须，此即至要心传。



第十节 二八弦气章

(题用陆氏。○陆注：上节指明药物，下节准则铢两也。)

偃月作鼎炉，白虎为熬枢。汞日为流珠，青龙与之俱。举东以合西，魂魄相自拘。

补注：此释经文太阳流珠，猝得金华，及魂之与魄，互为室宅也。

○陆注：此章分别龙虎弦气，以定药材铢两。偃月炉，阴炉也；中有玉蕊之阳气，虎之弦气是也。朱砂鼎，阳鼎也；中有水银之阴气，龙之弦气是也。丹法以此初弦之气，和合而成玄珠，故曰偃月作炉鼎，白虎为熬枢。熬枢者，虎铅阳火也。《契》云：升熬于甑山兮，是其证也。以其为真汞之枢纽，故曰熬枢。汞日为流珠者，离宫之汞，飞走而不定也。其在东家，配为青龙之弦气，而龙从火里出，故曰青龙与之俱。夫龙居于东，虎居于西，虽则各境遇，却有感通之理；故举东方之魂，以合西方之魄；则龙虎自然闪媾，相钐相制，而大药成矣。举东以合西者，驱龙以就虎也；魂魄自相拘者，推情以合性也。《复命篇》云：师指青龙汞，配归白虎铅，两般俱会合，水火炼经年。知此则药物在是矣。

○又曰：从来注家，皆以日魂属东，月魄属西。今欲以日魂属西，取太阳元精，奔入坎中之义；月魄属东，即借日为光之义。

○补注：日魂月魄，分属东西者，天上之太阴太阳，两相对照，日阳而月阴也。女魂男魄，颠倒西东者，丹房之离阴坎阳，互相施化，男阴而女阳也。陆注：所见良是，但与契文不合。

上弦兑数八，下弦艮亦八，两弦合其精，乾坤体乃成。二八应一斤，易道正不倾。

补注：此释经文“八日兑行，艮主进止”也。

○陆注：既知药物，当识斤两，丹家温养，有取于二八两弦者，用药贵乎匀平也。盖上弦直兑，自朔计之，其数得八；下弦直艮，以



望计之，其数亦八。此时金水各半，阴阳适均，药物平平，可以合丹。故两弦合精，乃成乾坤之体；二八一斤，方得阴阳之正。故曰易道正不倾。

○补注：从来谈丹法者，多以二八两弦，为龙虎气。因以艮兑二象，当少男少女，窃意初八之兑，廿三之艮。《契》中明作一月之火符，阳金阴水，两者均调，而乾屯用金，暮蒙用水，一日之间，兼用二八。夏不寒而冬不暑，此中实有作法，不必以阴阳两家，力量相当，为二八一斤也。《悟真篇》云：月才天际半轮明，正好用功修二八。此二八正义也。《复命篇》云：方以类聚物群分，两岸同升并一斤。此二八别义也。

第十一节 金火含受章

（题用陆氏。陶注：此章发明金火含受之道，示人以复性之功也。）

金入于猛火，色不夺精光。自开辟以来。日月不亏明。金不失其重，日月形如常，金木从日生，朔旦受日符。

补注：此释经文，“月受日光，体不亏伤，男女相须，含吐以滋”也。

○陆注：此章即日月借光之义，以明金火含受之妙。丹家以汞求铅，得铅伏汞，不过金火互用而已。今以金入猛火，人皆谓火能克金矣。乃其炼而愈坚，不夺其光，不失其重者，以气相含受故也，犹之日月焉。自开辟以来，其并行而明不见亏者，以月借日光故也。观夫朔旦之后，稟受日符，自三日而出庚，八日而上弦，十五而望满，二十三而下弦，三十日而成晦，晦朔弦望，皆自日生。故曰金本从日。然不曰月本从日，而曰金本从日者，月不从日，月下之金，则从日也知日月，则知金火含受之妙矣；知金火，则知铅汞相须这故矣。

○补注：第五六句，乃承上启下之词。月受日光，以常道言之，则坤稟乾气而成孕；以丹道言之，则离纳坎气而结胎。一顺一逆，各



有借光之道矣。

金返归其母，月晦日相包。隐藏其匡郭，沉沦于洞虚。金复其故性，威光鼎乃燔。

补注：此释经文“六五坤承，结括始终”也。朔旦受符。此生明之月；金返归母，此身晦之月。言六候之始终也。坤为土，兑为金，有母子之义焉。月中金气，返于纯坤，是子藏母胎，晦夜景象也。夫月何以成晦？因日包月上，光不下映，而隐沉无迹矣。迨晦尽朔来，金复故性，自弦而望，威光仍熿然炽盛，此终而复始，六候循环之数也。曰鼎燔者，借月光以喻炉药，于末句指明本意。

○陆注：坎卦外阴内阳。中一画为金，上下二画原属于坤，坤为母，故曰返归其母。归母则幽潜沦匿，而不可见，犹之月晦而为日所包也。此就卦画取子母，于义亦通。又云卦中一画，原属于乾，种入乾家交感之宫，则为复性，此却与本文不符。（朱子云：燔字，后汉文多用之。）

第十二节 三性会合章

（题用陆氏。○补注：此章以水火土三者论丹法也。坎宫之水，有戊土焉。离宫之火，有己土焉。水火会于土釜，所谓三家相见结婴儿也。末言共宗祖，坎离绵从太极而生也。）

子午数合三，戊己数居五。三五既和谐，八石正纲纪。

补注：此释经文“三物一家，都归戊己”也子午数合三，取河图之南北；戊己数居五，取河图之中宫。

○彭好古注：子为水，天一生水，其数一；午为火，地二生火，其数二；一与二合而成三，戊己为土，天五生土，其数五；三与五并之则成八，三五既和谐，则相生相克，而八者之纲纪正矣。

○陆注：承上言。金火虽相含受，必得真土调和，乃克有济，故此归功戊己。戊己自居五数。纳于水火之中，戊为铅情，己为汞性，金来归性，则三五和谐，而八石之药材，方为真正。八石以象八方之



义。丹居中宫，而四面八方之气，皆来归之。其妙在一和字。《契》云：和则随从，路平不陂。即此意也。（内丹不用八石，此乃借外以喻内。子北为铅，午南为砂，砂铅交媾成戊土，戊土乾汞成己土，从此八石，任其驱使矣。）

土游于四季，守界定规矩。呼吸相含育，伫思为夫妇。

补注：此申明戊己之土。上二言戊土，象符火之周流；下二言己土，取汞铅之交媾。

○土分旺于四季，此坎宫之爻动，界有定所，按候求铅，无爽节度也。及其临炉调息，呼吸应乎周天，对景忘情，牝牡自相含育。欲使真气入身，结夫妇于中宫耳。修丹者，常能思念及此，自不敢非时妄作矣。

○伫思为夫妇，是求丹主意。若作停息为夫妇，乃养己静功，于采药时不合。

黄土金之父，流珠水之子，水以土为鬼，土镇水不起。

补注：此言生克之五行，见金水有借于土也。上二句乃顺以相生，下二句乃逆以相克。

○就丹法言之，坎宫真土，能产金华；离宫真水，能生木汞。但阴阳弗交，则木金间隔，不能成丹，必得戊土以镇伏此水，流珠从此凝固矣。

○呼吸相含育，指己土，真土擒真铅也。土镇水不起，指戊土，真铅制真汞也。俱死归厚土，兼指戊己。铅汞归真土，身心寂不动也。

朱雀为火精，执平调胜负。水胜火消灭，俱死归厚土。三性既会合，本性共宗祖。

补注：此言相制之五行，见水火终归于土也。火调胜负，炼汞以迎铅；水胜火灭，铅来而汞伏。三性即三五，必和谐方能会合耳。

○陆注：水火互有胜负。火执平衡以调剂，则水得火而激动，其金自随水而下渡矣。惟金水腾入离宫，则离火为坎水所灭，从此汞既不走，铅亦不飞，加以火候温养，则汞日以添，铅日以抽，二者俱死，归于厚土。此之谓三性会合。三性会合，还丹之道毕矣。夫三性



之所以能会合者何哉？以其与己本性，皆自元始祖气而分，共一宗祖故也。一变而为水，即金水也。为先天之铅。二化而为火，即己汞也。为后天之汞。五变而成土，即戊己也。为水火两家之性情，是皆同宗共祖，一气而分，故能同类相从，合一而为丹也。学者可不知三五之道哉？厚土指土釜。

第十三节 金水铢两章

（题用陆氏。○陆注：此章准则金水铢两，以定临炉采取之妙用。而始之所发端，与终之所极致，皆遍载于此矣。）

以金为堤防，水入乃优游。金计十有五，水数亦如之。

补注：此释经文“金水合处”之意也。

○鼎中药候，震兑乾为阳金，巽艮坤为阴水。采药行功，先取金气以作堤防，然后水气优游可入。此刚里柔表，先后一定之次第也。金计十有五，前三度逢金。各五日为一候。水数亦如之。后三度逢水，亦五日为一候。屯蒙符火之事，首段举其大要矣。

○《契》中言金水，有先天后天之辨。《经》云：白者金精，黑者水基，此指先天大药。《传》云：金计十五，水数如之。此指后天炉药。

○经文“晦朔合符章”，详言六候之金水。是乃朝暮火符，所用之药材也。此处金水之数，各计十五。正此经文互相发明，诸家皆未见及。陆氏谓二七之期，金精壮盛，必有此十五分之金，方能生十五分之水，此犹踵上阳之说，误涉先天金水矣。不如姜氏注，直指为六候六符，能片言扼要。

临炉定铢两，五分水有余，二者以为真，金重如本初。其三遂不入，火二与之俱。

补注：此言金火互用，水二火二。即经文所谓分两有数也。

○临炉定铢两，于鼎中测药候也。五分水有余者，潮汛五日而净，水太泛滥，金气不足矣。故必以二者为真。两日潮尽，金气之



真，如其初候，方可用之。若延至三日，则金气稍亏，亦不可入矣。炼丹要诀，辨鼎须看二日，而采药须用二候。二日者，坎中之真信；二候者，离家之作用。以二候之火力，配二日这药符，则刚柔相当，配合均平，所谓定珠两也。

○陆注：二分之火，乃一时半刻之火。上阳子云：一时三符，比之求铅，止用一符之速也。如此指示，已太分明。而迷者犹求真水于三十时辰之后，又乌知有气无质之妙？非度于后天者所可论哉！

○补注：五分水有余。陆注：将十五之水，各以五日分之。其在生庚一候，犹嫌五日过余。惟取庚中之二分以为的候，此亦主二日之期言。

○吕祖《三字诀》云：滓质物，自继绍，二者余，方绝妙。滓质物，言癸水初降。二者余，谓癸尽铅生。又《采金歌》云：三十时辰两日半，采取只在一时辰。临炉火候，直吐心传矣。（癸水初净，又有淡黄涓滴。过此便当急采。所谓二者余也。此与白虎首经二点初净者异。）

三物相含受，变化状若神。下有太阳气，伏蒸须臾间。先液而后凝，号曰黄舆焉。岁月将欲訖，毁性伤寿年。

补注：此承上文金水火三者，以见还丹之妙。

○陆注：金中有水，用火迎入，相含相受，于戊己之宫，则三物会合，自然龙吟虎啸，而变化之状，斯若神矣。水火何以迎入？盖以离宫汞水，乃太阳之气，伏蒸于下，则水为火所蒸，自然腾沸于其上矣。其时贯尾闾，通泥丸，下重楼，入紫庭，周流上下，至其所止之处而休焉。先则为液而逆流，后则为丹而凝结，故号曰黄舆焉。黄舆者，以其随河车而上行于黄道之中也。岁月者，攒簇之岁月。丹法攒年成月，攒月成日，攒日成时；而一时之中，分为三符。求铅之候，只用一符，所以如此之速者，知止知足也。使岁月欲訖之时，不能持盈守满，忽而姤女逃亡，是谓毁性。丹取金来归性，性既毁矣，金复何附？所谓藏锋之火，祸发必克，年寿之伤，无足异者。（此章三物指金水火，前章以水土火为三性。要知金水相交处，仍不能离土也。）

形体为灰土，状若明窗尘。捣治并合之，驰入赤色门。固塞其际



会，务令致完坚。

补注：此明用铅之诀。形体为灰土，渣滓皆无用也。状若明窗尘，轻清者始用之。其虚无之气，微若窗尘，即二分之水是也。以此二分之水，合以二分之火，药从赤色门而入，种在乾家交感之宫，则丹基于此结矣。丹基已立，从此固塞其际会，时时关键三宝，今精神必完固，而火符可运行，固塞际会。丹采药养丹，首尾皆当如此。

○又曰：明窗尘者，窗外日光，浮动尘影，细微之极也。或者误认为外丹之药，飞结于鼎盖者，失其旨矣。

○又曰：玩并合二字，分明火二与之俱也。驰入者，驰有道路，人有门户。赤色门，所入之门户也。乾为大赤，故云赤色门。《入药镜》云：产在坤，种在乾，贯尾间，通泥丸。知此则门与道，两得之矣。

炎火张于下，昼夜声正勤。始文使可修，终竟武乃陈。候视加谨密，审察调寒温。周旋十二节，节尽更须亲。

陆注：此言行火诀。

○补注：炎火下张，离宫之汞火；始文终武，坎宫之符火。两火交媾，须昼夜勤行。而坎中又分一文一武者，盖朝屯用金，是发生之气，故属诸文；暮蒙用水，是收敛之气，故属诸武。《悟真薛注》云：文火居左为阳火，武火居右为阴符。此可互证。

○陆注：候视加谨密者，寤寐神相抱也。审察调寒温者，昏明顺寒暑也。周旋十二节者，一日十二时也。节尽更须亲者，度竟复更始也。补注：炎火张下，阳炉运火，居在下也。昼夜声勤，子午寅申，分刻漏也。李注：引前哲诗云：周天息数微微数，玉漏寒声滴滴符。即此意也。（周天二句，本于吕祖。数息在离，滴滴指坎，此乃临炉隐诀。）周天数息，前二候作用，地天交泰时，调三百六十息。

○此章始文终武，与《鼎器歌》所云“首尾武，中间文”，意各有指。此章文武言一日之火候，当仁施德，始文可修也。在义设刑，终竟武陈也。歌中文武，言通体之丹火，首尾武者，后天鼎中，筑基温养之火。中间文者，先天鼎中，大药还丹之火。

○李注：调寒温者，火不伤于燥，水不伤于滥也。



气索命将绝，休死亡魄魂。色转更为紫，赫然成还丹。粉提以会丸，刀圭最为神。

补注：此言还丹大药，有神妙不测之功。

○陆注：如此翕聚精神，调停火候，直待铅抽已尽，己汞亦干，魄死魂销，群阴剥尽，化为纯阳，故包转更为紫，赫然成还丹。惟此不丹，有气无质，其体至微，其用甚大。故曰粉提以一丸，刀圭最为神也。

○陶注：金液凝结之际，百脉归源，呼吸俱泯，日魂月魄，一时停轮。如命之将绝者，绝而复苏，苏则白真人所谓这回大死今方活也。

○补注：孙氏《金丹真传》云：结丹与还丹有异。结丹之法，由我而不由人；还丹之功，在彼而不在己。李堪疏云：结丹者，采取外来之药，擒制吾身之气，使不散失，聚而成象，结内丹也。还丹者，彼之真阳方动，即运一点己汞以迎之。外触内激而有象，内触外感而有灵。如磁吸铁，收入丹田还外丹也。据此知还丹之时，乃用先天大药。可以补诸家之未备。

○色紫粉丸刀圭，皆借外丹以喻内药。好古云：于金粉中提出一丸服之，不过刀头圭角。些子之间，而其出有人无，便神化不测。上阳云：其少如一提之粉，其小如一丸之药，其轻如刀圭之匕，言其至微而至灵也。陆云：以指甲撮物曰提。

○上阳注：金水与火，三物相合，则既受金炁，复得水制，结成还丹，乃能变化而状若神矣。下手临炉之功，莫此为要。是以圣人年中取月而置金，月中测日而听潮，日中择时而应爻，时中定火而行符。何谓行符？古圣先贤，以炼金丹为一大件事。推度时节，立攒簇法，以一年七十二候，簇于一日；以三百六十爻，攒于一月；以三十六符，计一昼夜；分俵十二时中，是一时有六候，比之求丹，止用二候之久；一时有一爻，比之求丹，不要半爻之顷；一时有三符，比之求丹，止用一符之速；所谓单诀者此也，黄帝言阴符者此也。修丹者，于此一符之顷，蹙三千六百之正气，迎纳胎中。当斯之时，地轴由心，天关在手，黑白交映，刚柔迭兴，荧惑守于西极，朱雀炎在空



中，促水以运金，催火而入鼎，伏蒸太阳之炁，结就黄舆之丹矣。谨按：此章备言丹法，始而炼己筑基，继而采药得丹，终而火符温养。纲举目张，足包一部《参同》。陆长庚云：神仙丹诀，无过用铅用火。不知用铅，则药物失其铢两；不知用火，则始终乖其节度。据此则章内，言水二者，测坎宫之时候；言火二者，记离宫之分两也。而坎宫生水，又有金水之分；离宫用火，又有文武之别，脉络最为详明。且金防水入，明筑基之功；临炉铢两，明采药之事；昼夜寒温，明养火之数；赫然还丹，明圣胎之体。丹家秘藏几于罄露无隐矣。

第十四节 水火情性章

（题用陆氏。补注：造化虽分五行，大用莫如水火。阴阳者，水火之原；日月者，水火之精；坎离者，水火之象；男女者，水火之质；表性者水火之灵。造化水火，自一本而分；丹法水火，从两家而合，合则为丹。此逆行之道也。）

推演五行数，较约而不繁。举水以激火，奄然灭光明。日月相薄蚀，常在晦朔间。水盛坎侵阳，火衰离昼昏。阴阳相饮食，交感道自然。

补注：此章以水火二物，复申还丹之道，即经文所谓则水定火，五行之初也。

○五行之数，水火居先。水火之精，是为日月。试举水以激火，而火灭其光，是水火有时相济矣。晦朔日月并行，而夜无月色，是日月有时交会矣。水盛侵阳，水能克火，火衰昼昏，月掩日光也。二句申述上文，以见阴阳交感，乃造化自然之理。修真者，明乎造化之理，而行交感之法，则可以得药苗而夺化机矣。

○水火喻丹家之铅汞，日月喻丹家之魂魄。日月晦朔，本经晦朔之间，合符合中。阴阳饮食，本经文龙呼虎吸，两相饮食。

○日月薄蚀，谓其行度相侵迫，非谓朔望之期，日月亏食也。他本作朔望之间者，非是。



名者以定情，字者缘性言，金来归性初，乃得称还丹。

补注：此从阴阳交感上，见归还妙用，释经文推情合性，转而相与也。

○陆注：金丹一物而已，乃有铅汞两者之名。铅者，同类有情之物也，故称之为情；汞者，所禀以生之灵光也，故称之为性。情之与性，正如名之与字，虽则称号各别，其实只一人也。在作丹之际，推情合性，则金来归性矣。归性则丹道乃成，而谓之曰还。还者，正归之义也。然既名之曰丹，则不可谓之铅情，不可谓之汞性。所谓以两而化者，以一而神矣。金来归性一句，道出作丹神髓。

○上阳注：情居西北，性主东南；东南曰我，西北曰彼。金水之情，自外来而克木火；木火之性，乃内还而结金丹。是之谓金来归性初，乃得称还丹。

○补注：此借名字以喻性情也。以性摄情，犹之因名取字，故曰名者以定情。情返于性，犹之字合于名，故曰字者缘性言。上句自内而外，比阳交于阴；下句自外而内，比阴交于阳。表里互言，以见两相交感之意。然不曰情来归性，而曰金来归性，兑金乃有情之物，招之来归则复归金之初性矣。所以谓之还丹。（一说古人缔婚，有纳采问名。女子许嫁，则笄而加字。名者以定情，男求婚于女也。此喻以性摄情。字者以性言。女作配于男也。此喻情来合性。借婚姻之事以喻阴阳交感之道，名字皆就女家言，与旧说不同。）或问药自外来，丹从中结。此本是借丹。何以谓之还丹？曰：人本同类，各禀阴阳，均自二五而来，根源实出一本。当其赋形之初，乾金完具，自知诱物化，以耳目口鼻之欲，而交于声色臭味之投，日移月化，性体之丧失者多矣。修真之道，内定心神，外采丹药，取坎填离，以复其固有之元阳，此乃内外合一，归根复命之道。所以谓之还丹。比富人失产，家计萧条，能借资于人，经营以复旧业，岂不是还其所有耶？若必欲枯修独炼，以冀还丹，犹之贫人无助，终于空乏而已，又焉望其恢复耶？罕譬而喻，其理自明。



第十五节 二气感化章

(题用陆氏。○补注：此章以造化丹理仍取水火交合之义。阴阳日月，亦自上章而来。)

阳燧以取火，非日不生光，方诸非星月，安能得水浆？二气玄且远，感化尚相通。何况近存身，切在于心胸。阴阳配日月，水火为象征。

陆注：言阴阳二气，感化自通，以明同类之易于相从，即《契》所谓引验见效者也。

○补注：《易》言同气相求，乃造化自然之理。故阳燧以取火，照日即生光，方诸以取水，映月便生浆。见真阴真阳，有感必通。虽日月至远，尚可以物致之，何况近存人身，切在我心者乎？其含受摄取，尤为神速。丹法以人类之阴阳，象日月之配合，则其水流火就，实有隔碍潜通之妙。举水灭火，亦即水火象征也。

○取日取月，当兼内外言；阳燧方诸，原具阴阳之气，此在内者；太阳太阴，各含水火之精，此在外者，以内引外，以外投内，故感化如此之速。陆云：以阴阳之义，配诸日月，取水取火，此象征之不爽者，乃知同类易相亲，事乖不成宝也。引验见效，可谓深切而著明矣。

○陆又云：阳燧，木燧也。方诸，大蛤也。或以阳燧为火珠，方诸为阴鉴，身心当是同类两体。紫阳《金丹四百字》序云：以身心分上下两弦，盖身属坎情，心属离性，情性相感，自会合而成还丹也。

○李注：阳燧方诸，乃招摄水火之器。当其招摄时，若无日月之光，虽有诸燧，水火奚来？世间方士，止知用坤，不知用乾，此与用诸燧而不用日月者何异？殊不知坤乃容器，实无铅汞。若有铅汞，则世间处子，可以不夫而自孕矣。大抵水火，原非诸燧所有，乃日月中来者。铅汞原非坤宫所有，乃乾宫中来者。坤与诸燧，不过招摄之具耳。



○按：李氏每言丹室须用乾，不知炼己筑基，剑锋英利，是即乾刚坤柔，灵父圣母，两相配当也。若云丹房中，别用婴儿姹女，两相交接，然后乾家乘机而取之。以此为三家相见，实仙真所不言者。

第十六节 关键三宝章

（题用陆氏。○上阳注：此章详明炼丹入室之密旨。学者得师口诀，须熟诵万遍，字字分明，方可求凡。此乃《参同契》着紧合尖处也。○陶注：前二节言入室用功，后三节言得药景象。○合尖是借造桥为喻，结构洞桥，自下而上，至顶尖合筍处，乃其巧妙也。）

耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。旋曲以视听，开阖皆合同。为己之枢辖，动静不竭穷。

补注：此章言性命双修之道。释经文引内养性，配以伏食也。前二节，即所以内以养己，安静虚无，原本隐明，内照形躯也。

○前章言三物相含受，则真气已入于中宫，从此当护持三宝，无使发泄，盖外之耳目口，实通于内之精神气，而为三宝也。闭塞耳关，则精聚于中；闭塞目关，则神敛于中；闭塞口关，则气会于中。正以规中，乃真人深潜之所，当守其浮游之气也。旋曲视听者，抱一无舍，呼吸绵绵，其一开一阖，尝与真人合同而居也。能合同，则可为己之枢辖，而动静不失其时矣。动者行火，静者凝神。

○经云：真人至妙，仿佛大渊。真人原在坎宫，传云真人潜深渊，浮游守规中。真人迎入离宫矣。

○陆注：指直人为真一之气是也。但以规中为产药之处，以浮游为爻动之时，以旋曲视听为守候而侦察之，盖谓持三宝，将以临炉采药也。说来转折太多，不如直主得药之谨后言。

○浮游守规中，守此浮游之气于规中，即下文所谓顺鸿濛也。旋曲视听，谓三宝皆内用耳。枢辖者，如户之有枢，车之有辖，能关东而铃制之也。动静不竭穷者，内炼外交，朝朝暮暮，循环而不已也。

○陆注：《阴符经》云：九窍之邪，在乎三要。三要即三宝。戊



土能制己土，故曰枢辖。己谓己土，而戊土者，即深渊之真人。

离气内营卫，坎用不用聪。兑合不以谈，希言顺鸿。三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。

补注：此段申言耳目口三宝，闭塞勿发通之故。其精神气三者，果能内敛于中，静笃不散，自然纯一翕聚，以顺其鸿濛之气。鸿濛乃真一之气。盖自得药归鼎，鸿濛施化，便当优游和缓，无劳形；委志虚无，无营尔思，庶乎火力均调，而九转之功可冀。无念者情境两忘，人法双遣，不可沉着于有力事相之中。所谓一念不起，万缘皆空，以此为常，功深力到，则证验推移，如立竿之见影矣。盖有念者，一时半刻之事；无念者，三年九载之功也。故云以为常。

○补注：离气内营卫，离主目光言。即经言内照形躯。营卫者，周身之血气，医书谓营主血，卫主气。又云，营行脉中，卫行脉外。

○李注：委志言用志不分，此段工夫，全以无念为主。

证验自推移，心专不纵横。寢寐神相抱，觉寤候存亡。颜色浸以润，骨节益坚强。排却众阴邪，然后立正阳。

补注：此言温养工夫，在心专而气聚。即经文所云，津液腠理，筋骨致坚，众邪辟除，正气长存也。

○陆注：证验推移者，由浅而至深也。证验非心专不能知。心专不外驰，则寢寐而神与之相抱，觉寤而候气之存亡，即所谓守规中也。既云无念，而此复言心专者，盖无念者，乃无杂作念之谓，非顽空也。心专则无杂念矣。颜色浸润，骨节坚强。乃证验之见于外者。

○补注：却众阴而立正阳，抽铅添汞，使阳气日长，阴气日消，而真一之气，化为纯阳也。盖阳气一分不尽则不死，阴气一分不尽则不仙。立阳之功，常于十月中用之。

○陆注：不纵横，心无出入弛骛也。

修之不辍休，庶气云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升。往来洞无极，拂拂被谷中。

陆注：此证验之见于内者，盖得药之后，丹降中宫，于时众气自归，河车自转，蒸蒸然如山云之腾于太空，霏霏然如春雨之遍于原野，淫淫然如春水之满四泽，液液然如河冰之将欲解。往来上下，洞



达无穷，百脉冲融，和气充足，满怀都是春，而状如微醉也。此非亲造实诣，难以语此。

○李注：阴邪排尽，周身脉络，无一不通；五脏六腑之气，尽化为金液，前降后升，一身流转，再无穷极；神光瑞气，郁郁浓浓，披拂于空谷而不散。

○谷中，谷神之所。

反者道之验，弱者德之柄。芸鋤宿污秽，细微得调畅。浊者清之路，昏久则昭明。

补注：末引《道德经》语，以明却阴立阳之意。

○经云：反者道之动，谓一阳来复，乃道之动机。又云弱者道之用，谓濡弱不争，乃道之妙用。此以反为道之验者，真气反琤自有效验也。以弱为德之柄者，弱入强出，操柄在我也。反乃得药之功，弱乃临炉之法。老圣又言：专气致柔，知雄守雌。皆所谓弱也。芸鋤宿秽，言排阴之功。细微调畅，言阳立之效。陆云：至此则真气充裕，百脉归源，如所谓气索命将绝，体死亡魄魂者，故昏昏默默，莫知其然，久之则神气自清明，无更虑其混浊矣。经又云：孰能浊以静之徐清，众人昭昭，我独若昏，意亦若此。

○陆又云：道德二字，要有分别。无为者曰道，有为者曰德；自然者曰道，反还者曰德。

○陶注：如醉如痴，有似乎混浊者然。浊而徐清，昏而复明，如大死方活也。

谨按：此章兼言性命工夫，乃内外合一之道。全阳子专主清静工夫，将真人鸿蒙，排阴立阳，皆看作一身之元气。此何异炉内无真种，而水火沸空铛乎？岂知清静阴阳，丹家本不相离。经文“内以养己”章，言闭塞其兑，三光陆沉。而下复云：知白守黑，神明自来。“将欲养性”章，言性处内，立置鄞鄂。而下复云：男白女灵，金火相拘。原无遗命修性，独炼阴神之理。熟读《契》文，知此章能该括经旨，不但与“鼎新御政”章，相为表里也。



第十七节 同类伏食章

(旧分四章，今合为一，另定标题。○补注：此章斥旁门之非，告之以伏食，引之以同类，而证之以效验，欲其弃邪从正也。)

世人好小术，不审道浅深。弃正从邪径，欲速阙不通。犹盲不任杖，聋者听宫商。没水捕雉兔，登山索鱼龙。植麦欲获黍，运规以求方。竭力劳精神，终年不见功。

补注：此释经文“以类相况”之意，见非种难为巧也。

○陆注：上数章所言二气感化，引验见效，历如指掌，重悯世人，偏好小术，不审浅深，不辨邪正，妄意作为，迄无成效。岂知吾道至易至简之法，不待于远求乎！

○陶注：世人见小欲速，多被盲师引入邪径。仙翁力言无益，以见金丹大道，二气感应之速也。

○《易林》：上山求鱼，入水捕兔。

欲知伏食法，事约而不繁。胡粉投火中，色坏还为铅。冰雪得温汤，解释成太玄。金以砂为主，禀和于水银。变化由其真，始终自相因。

补注：此释经文所云，配以伏食者，见同类易施工也。

○姜注：伏食之法，至易至简，只在玉液炼己，金液还丹而已，何繁难之有？

○陶注：胡粉铅所造，以火烧之，还复为铅。冰雪水所凝，以汤沃之，仍解为水。可见返本還元，理有固然者。况金丹大道，精神与气，原为同类之物。于同类之中，而得真一之气，自然阴变阳化，始终用之而成功也。

○补注：外丹借铅中金气以伏朱砂，是铅为客，而砂为主矣。制砂实死，能乾汞成宝。盖水银原从砂出，乃其品质之和同者，此借炉火为喻耳。若言内丹，真土擒真铅，真铅制真汞，犹之砂金水银，始终相因也。



欲作伏食仙，宜以同类者。植禾当以黍。覆鸡用其卵。以类辅自然，物成易陶冶。鱼目岂为珠，蓬蒿不成椶。类同者相从，事乖不成宝。是以燕雀不生凤，狐兔不乳马。水流不炎上，炎动不润下。

补注：此释经文“以类相求”也。植禾四句，申言同类易施功。鱼目以下，申言非种难为巧。

○欲作伏食之仙，当求诸同类之中。同类者，真阴真阳，牝牡相须，水火相配，而变化从此起也。

○陶注：章内所言伏食，非服草木金石也。伏者，伏虚无之气；食者，吞黍米之珠也。上阳注：欲知服食法，古仙语不繁。伏炁不服气，服气须伏炁；服气不长生，长生须伏炁。斯言真妙诀，以诏高上人。

○补注：此章罕譬明喻，亦与经文河上姹女，关关雎鸠，两章相似。经传体格，各相照应如此。

巨胜尚延年，还丹可入口。金性不败朽，故为万物宝。术士伏食之，寿命得长久。

补注：此申明伏食之功，即经文所云“凝精流形，金石不朽”也。点出金性金沙，直以金丹之道示人矣。

○陶注：巨胜胡麻，草木之物，常服尚可延年，况金液还丹乎？金性坚刚，历万劫而不失其重，诚为至宝。以术延命之士，炼此先天乾金之丹，吞入腹中，自然我命不由天矣。

○补注：上言伏食可以成仙，此言伏食可以长寿，先立命而后能飞举也。

金砂入五内，雾散若风雨。熏蒸达四肢，颜色悦泽好，发白皆变黑，齿落生旧所，老翁复丁壮，老姬成姹女。改形免世厄，号之曰真人。

补注：此备言伏食之效，即经文所谓“各得其和，俱吐证符”者。金砂二句，此效之得于内者。熏蒸之下，此效之见于外者。

○陶注：金砂者，兑金离砂，真铅真汞也。汞迎铅入，渡鹊桥之东，由尾闾，导命门，过夹脊，入髓海，注双目，降金桥，渡银河，混合于中宫，翕然如云雾之四塞，冥然如烟岗之罩山，蒙蒙兮如昼梦



之初觉，注注乎如澡浴之方起，此乃得丹真景象。既得金液还丹，又加昼夜温养，丹气熏蒸于四体，自然神清色润，发黑齿生，返老还童，血膏骨弱，长生不死，而为仙人也。

○汉泰山父老传，转老为少，发白更黑，齿落复生。

○补注：男子得药，可复丁壮。老姬何以能还姪女？女功先守乳房，斩除赤龙，而求大药。但作法微有不同。李氏云：男子作丹，先铅而后汞；女子作丹，先汞而后铅。此是秘传丹诀。（李注所云，铅汞即指朔后晦前之金水。）陆注：邵子云“恍惚阴阳初变化，氤氲天地乍回旋。中间些子好光景，安得工夫人语言”，此真身造而实践者也。

○补注：金入五内，得初度先天之气。薰达四肢，乃十月火药之效。过此以往，则道成德就，而潜伏俟时矣。

○此间将服食同类，反复申明，而浅深次第，皆托物喻言，即所谓以类相况，揆物终始也。

第十八节 背道迷真章

（题用陆氏。○补注：前章世人好小术，弃正从邪径，只约言大概。此章则尽辟其非，毋使贻误后人也。）

世间多学士，高妙负良才。邂逅不遭遇，耗火亡资财。据按依文说，妄以意为之。端绪无因缘，度量失操持。捣治羌石胆，云母及矾磁，硫磺烧豫章，泥汞相炼治。鼓铸五石铅，以之为辅枢。杂性不同类，安肯合体居。千举心万败，欲黠反成痴。侥幸讫不遇，圣人独知之。稚年至白首，中道生狐疏。背道守迷路，出正入邪蹊。管窥不广见。难以揆方来。

补注：此悯世之舍金丹而炼炉火者。乃释经文“好者亿人，讫不谐遇，广求名药，与道乖殊”

○俞全阳注：饶君聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜。只为金丹无口诀，教君何处经灵胎。世间高才好学之士，不为无人，而求其遇真



师，得正传者寡矣。彼有烧炼三黄四神之药，妄意以为道在于是，殊不知五金八石，乃世间有形有质之物。种类不同，性质各异，安肯合体而共居哉？凡为此术者，莫不千举万败。何则？绪无因缘，度量失操持故也。《指玄篇》云：访师求友学烧丹，精选朱砂作大还。将谓外丹化内药，原来金石不相关。盖神仙金液大丹，乃无中生有之至药。而所谓朱砂水银者，不过设象比喻而已。奈何世人，不识真铅汞，而孜孜于炉火，冀其开点服食，不亦愚乎？彼怀侥幸之心，终无一遇，而犹望圣人之或助焉。究之圣人，必不可见。至皓首而自疑其谬妄，悔何及矣？之人也，舍大道而习迷途，离正法而趋邪径，管窥偏见，乌可与谈方来之元妙哉？（豫章大木，烧炭以炼砂。煮硫入汞，养乾使点铜。此惑于外丹之术者。）

○俞注：谓世有圣人之正传，而中道自生狐疑者，语多转折，今皆为之订正。）

是非历藏法，内视有所思。覆斗步罡宿，六甲次日辰。阴道厌九一，浊乱弄元胞。食气鸣肠胃，吐正吸外邪。昼夜不卧寐，晦朔未尝休。身体日疲倦，恍惚状若痴。百脉鼎沸驰，不得清澄居。累土立坛宇，朝暮敬祭祠。鬼物见形象。梦寐感慨之。心欢意喜悦。自谓必延期。遽以天命死，腐露其形骸。举措辄有违，悖道失枢机。诸术甚众多，千条有万余。前却违黄老，曲折戾九都。明者省厥旨，旷然知所由。

补注：此恶世之弃正道而杂旁门者，乃释经文“不得其理，难准以妄言，举世迷惑，竟无见闻”也。

○陶注：是金丹之道，非种种旁门可比。章末历举数条，不使其惑世而诬民。

○陆注：道法三千六百，皆属旁门，穷年皓首，迄于无成。惟此金丹大道，法象天地，准则日月，符合卦爻，逆转生杀，乃上圣登真之梯筏。黄帝之《阴符》，老圣之《道德》，皆述此意。明者省厥旨趣，可坦然而曲之矣。

○补注：道家法门，有神丹之法，有清静之法，有金丹之法，有符箓之法，四者乃其大纲。上文所言烧炼，乃不知神丹而误者；此条



内视食气，乃不知清静而误者；九一弄胞，乃不知金丹而误者；步罡敬祠，乃不知符篆而误者。千条万绪，又该举其余矣。

○李注：外道之病，约有八种：周历五脏者，是专修孤阴之弊，以一身为炉鼎，以五脏为五行，如认肾为真铅，心为真汞，肝木为青龙，肺金为白虎，脾胃为戊己土，以意为黄婆，以眼观鼻，鼻观心，心注丹田，思神闭息，乃独修一物，转枯羸也；履斗步罡者，其法用南宫符咒，仗剑步罡，炼六甲六丁神，用日时支干将，取身中祖炁，以驱使鬼神，其流弊为左道；阴道九一者，乃采阴补阳之术，如三峰采战，九浅一深，及养龟展缩等法，如此抱薪救火，究竟火焚薪尽而已；浊乱元胞者，用悬胎鼎以接气，及婴儿出胎时，吸母顶之气，又或取女经为红铅，炼男溺为秋石，或取婴脐丹，或摘梅子丹。或熬乳粉，或夺胎骨，此皆渣滓秽物，与先天虚无之气悬隔，其术尤为伤生害道，不可不禁；食气之法，乃导引漱津，一口三咽，送入丹田。积久而肠胃鸣声也；吐吸之法，乃吐故纳新，朝起面东，外吸日月五霞之气也；昼夜不寐者，乃打坐炼魔，经岁不寐，以致气血劳沸，精神悴枯，身倦而识痴也；立坛祭神者，乃黠祀邀福，结想成形，或眼见鬼神，或梦礼仙佛，自谓修成正果，宁知元气耗损，反以天命乎！惟黄老之术，性命双修。除此一乘法，余二即非真。修正法，可以陟天庭；从邪道，难免堕地府矣。

○陆注：前却者，进退踌躇之意。九都乃九幽之府。戾谓自取罪戾。见幽有鬼责也。

○补注：此章大意，当与钟离权祖师《破迷正道歌》参看。

第十九节 三圣制作章

（另定标题。○补注：魏真人后序云：惟昔圣贤，怀玄抱真，盖指黄帝老圣。此章直从三圣序起，以见儒道两家渊源无异也。曰因师觉司，曰略述纲纪，又见一作一述，授受所自来矣。）

若夫至圣，不过伏羲，始画八卦，效法天地。文王帝之宗，循而



演爻辞。夫子庶圣雄，十翼以辅之。三圣天所挺，迭兴更御时。优劣有步骤，功德不相殊。制作有所踵，推度审分铢。有形易付量，无兆难虑谋。作事令可法，为世定斯书。素无前识资，因师觉悟之。皓若褰帷帟，瞑目登高台。

补注：徐公仿经文作后序也。前段读《契》文而悟丹道，乃上承往圣。

○好古注：至圣以下，言三圣法天作《易》。制作以下，言魏公准《易》作《契》。前识以下，自喜得所传授也。

○补注：三圣迭兴，即经文所云歌序大《易》，三圣遗言也。不过，谓后圣不能有加。羲皇为作《易》之始祖。文王为演易之大宗。夫子以十翼辅经。又从圣中之雄奇杰出者，溯《易》书源流，创难而述易，似乎先后有优劣，若其发挥大道，以垂教万世，功德初不殊也。魏公《参同》之作，根据于性命阴阳，其明卦律火符，分两爻铢，能探朕兆所未形者，以为丹道之准绳。此又继三圣而制作也。徐公自谓因师觉悟，其为魏公亲传弟子明矣。褰帷登台，喻心开目朗，洞见《契》文精意也。

○《彖辞》作于文王，《爻辞》作于周公，当作《彖辞》为正。十翼者，上经彖传，下经彖传，上经象传，下经象传。系辞上传，系辞下传，文言传，说卦传，序卦传，杂卦传也。彭氏谓秦火之后，亡说卦中下两篇，后人以序卦杂卦凑成十翼耳。（前识二字，见庄子，此言无前知之质也。）

火记不虚作，演易以明之。火记六百篇，所趣等不殊。文字郑重说，世人不熟思。寻度其源流，幽明本共居。窃为贤者谈，曷取轻为书。结舌欲不语，绝道获罪诛。写情著竹帛，又恐泄天符。犹豫增叹息，俯仰辄思虑。陶冶有法度，未可悉陈敷。略述其纲纪，枝叶见扶疏。

补注：后段约《火论》而撰《契》文，乃下开来学。

○幽明以上，前人著书，不厌其详。窃为以下，自言注经，又恐太尽，皆见作述苦心。

○陶注：《火记》六百篇，皆演易以成书。乾屯暮蒙，一日用两



卦，一月六十卦，十月六百卦。按诸六十卦，卦卦相同。较以六百篇，篇篇相似。故曰所趣等不殊。在古人郑重其说，往往比喻多般。若究其源流，不过阴阳会合而已。

○补注：《火记》六百，易卦六十尽之。易卦六十，屯蒙二卦该之。屯蒙二卦，金水二气当之。所谓事约而不繁也。

盖无书不可传后，直书恐泄天机，故奉传授之法度，而略述其纲纪。欲人从枝叶而探根本。即经云：露见枝条，隐藏本根也。（陶土冶金，各有模范法度。其巧妙则在乎工人也。）俞注：子华子告鬼谷子曰：道恶于不传也；不传则防道。又恶于不得其所传也；不得其所传，则病道。徐公之犹豫叹息，诚欲择人而授之耳。

○补注：《参同》经传，后人莫辨。熟玩序文，自见分别。魏公前序云：乃撰斯文，歌叙大易。后序又云：吾甚伤之，定录此文。曰撰曰定，皆作《契》也。此云略述纲纪，则传文乃述而不作矣。

○许真人《药母歌》云：日合元符火记历，火合元符记不差。知晋时《火记》犹存也。（狐狸、犹豫，皆兽名。狐性多疑；犹豫缘木上下，彷徨顾虑。以比人心之迟疑不决也。）

第二十章 三相类序

（林屋山人俞琰云：此《参同》赋《鼎器歌》之序。皆淳于叔通所作者。王九灵曰：或谓此序乃魏公自作，谬矣。魏序云，殆有其真，砾砾可观。此序则云：不能纯一，泛滥而说；不几自相矛盾乎？其非一人所作明矣。）

《参同契》者，敷陈梗概。不能纯一，泛滥而说。纤微未备，阔略仿佛。今更撰录，补塞遗脱。润色幽深，勾连相逮，旨意等齐，所趣不悖。故复作此，命三相类。则《大易》之情性尽矣。

补注：据真一子谓：魏公《契》文，初授予徐从事，又授予淳于叔通，则叔通亦魏公亲传弟子也。所著丹赋、歌词二篇，为补缀原书而作。补塞其遗脱，使纤微者悉备矣。润色其幽深，使仿佛者彰明矣；钩援其上下，使阔略者连属矣；且等齐其旨意，使泛滥者归一



矣。此《三相类》所由作也。俞注：《三相类》，即《参同契》之表名。（梗概二字，出《东都赋》，言粗举大纲，不纤密也。）

大易性情，各如其度。黄老用纠，较而可御。炉火之事，真有所据，三道由一，俱出径路。枝茎花叶，果实垂布，正在根株，不失其素。诚心所言，审而不误。

何谓大易情性？一阴一阳是也。而其间升降往来，自有天然度数。传者仿《契》作书，各如《易》中度数。又参究黄老二家，较然明白，因据为临炉行火之法。从此《大易》黄老，三道合而为一，历有途径可寻。《契》云：露见枝条，隐藏本根。又云：披列其条，核实可观。皆言修真径路，而其中有次第焉。犹之树木根株，培养有素，自然枝盛而实繁。就丹道言之，混沌相交接，权舆树根基，非其根株乎？强益己身，润泽肌肤，非其枝叶乎？还丹结胎，弥历十月，非其果实乎？要之离却情性，别无根株。《契》言性主处内，情主营外。又言推情合性，转而相与。丹家根本在是矣。三道由一，谓《大易》之书，与黄帝《阴符》，老圣《道德》，三经同此一理。所谓《三相类》也。陆注：指《大易》、黄老、炉火为三道。炉火即黄老丹法。不宜并列而为三。又以大易为根株，黄老为果实，炉火为枝叶，说皆支离。炉火乃性命双修，兼三道而成丹，岂可视为枝叶乎？陆盖认炉火为黄白方术耳。不知此处所云炉火，即魏序所云伏食。原主金丹大道，特借外丹取喻耳。乾坤为鼎器，坎离为药物，六十卦为火符，即其事也。观下歌、赋两篇，绝不谈及烧炼，意可见矣。

○圣贤著书垂教，有真诚而无欺伪。经云：殆有其真，砾砾可观。此云诚心所言，审而不误。经云：使予敷伪，却被赘愆。传云：至要言甚露，昭昭我不欺。真人觉世仁心，各情见乎辞。后人白首而不识《参同》。甘自弃于道外，亦可哀也已。

第二十一节 大丹赋

（补注：《契》文经传，出自三人，文字亦分三体。四言经文，



效《毛诗》也；五言传文，效西汉也；大丹一赋，仿《楚骚》也。文不苟同，而意仍通贯。千年之后，犹觉《尔雅》可风。知稟仙骨者，必具仙才。三贤相遇，洵不偶然也。○陆注：此章备言金丹法象，始终条理错落可观。盖总括一经之全旨，所谓小参同契一部是也。）

法象莫大乎天地兮，玄沟数万里。河鼓临天纪兮，人民皆惊骇。晷影妄前却兮，九年被凶咎。皇上览视之兮。王者退自改。关键有低昂兮，周天遂奔走。江河无枯竭兮，水流注于海。

补注：此言炼己采药之事。

○天地法象，领地通节大意。丹家阴阳各处，如玄沟万里，界隔东西。及其阴阳交合，又如牛女二星，会于天纪。丹房之中，忽有牛女两象，岂不令人惊骇。但须借此为入道之津筏耳。要知交会，自有法度；欲寻坎宫壬水，宜炼离家汞火。倘炼己不纯，或前而太过，或却而不及，则火为水倾，如九年洪水，而民补其灾矣。夫灾变之来，乃皇天垂象。人君当退而修省，炼士改过自新，以图有济，亦犹是也。大低炼己之初，须凭关键；关键者，拒门木拴，有牝牡相凑之象焉。而关键之中，须审低昂；低昂者，迭为上下，有地天交泰之象焉。能谨关键以转低昂，则药入离宫，周身元气自下奔上，会于中宫，其时水气随火而运旋，如江河之流注于海，乃气归元海之象也。惟气海火旺，方可采先天大药，以作丹母。

○法象莫大乎天地，本《易大传》。玄沟河鼓，取诸天象。江河注海，取诸地法。

○陆注：玄沟乃天河，自箕尾之间，至柳井之分，南北斜横，界断天盘。按坎属玄武，又为沟渎，故曰玄沟。彭真一直指鼎内玄沟也。

○《尔雅》：河鼓谓之牵牛。《史记正义》：织女三星，在河北天纪东。世传牛女，七月七日相见，故取男女聚会之象。或引《正义》，河鼓动摇，占主兵起，故民惊骇。未切。

○丹法尚诚而戒妄，至诚专密，谨候日辰，诚也；炼己无功，非时妄作，妄也。诚者动静有常，妄则前却无定。

○晷影即日影。李氏比之汞火是也。九年凶咎，因尧有九年之



水，而借引之。徐注：谓河汉之占主水，亦是。不必说到九转功败。○皇是览视，犹云上帝监观。王者退改，犹云泽水警予。二句乃承上启下之词。徐渭云：皇上，天帝也。王者，人君也。按本文皇王并称，须见分别。《书》言惟皇上帝，庄子云监照下土，此谓上帝。

○关键二字，出《道德经》。门木横拒曰关，直拒曰键。

○王九灵云：周天奔走者，百脉流通，河车运转也。江河无枯竭，常资神水以灌灵根。要知此水，上自天汉而来，下从昆仑而入。

天地之雌雄兮，徘徊子与午，寅申阴阳祖兮，出入终复始。循斗而招摇兮，执衡定元纪。

○补注：此言按期行火之功。

○天地法象，即于雌雄上见之。二气之交感，犹男女之交媾也。丹法抽铅添汞，取诸子午寅申；盖水生于申，旺于子；火生于寅，旺于午。生旺之时，皆宜行火。且申为阳之祖者，阳根于阴也。寅为阴之祖者，阴根于阳也。（陈抱一以寅为男运之始，申为女运之始。）徘徊者，按候求铅，从容不迫。出入终始者，进退火符，周而复始也。

○《契》中言屯蒙火候，三说不同。赋云：子午寅申，以四时为正候。但恐鼎候不齐，故经兼子寅申戌。（子可该午，戌可该辰。）求诸六时之中，传又兼内体外用，求诸十二时中，朝金暮水，各得一用，以当屯蒙两卦，不必剖析十二爻，分值十二时。

○《史记》：移节度，定诸纪，皆系于斗。按斗为众星总纪，故曰元纪。（北斗七星，自一枢二璇，至三玑四权，为斗魁；自五衡至六开阳，七瑶光，为斗杓。杓即招摇星。）招摇与衡，是二是一。招摇乃斗柄，比采药之剑，取其能招摄也。斗柄起自衡星，有平衡之象焉，喻剑锋之横指也。临时交接，凡浅深颠倒，前短后长，顺去逆来，皆系此一衡。故执衡所以定丹法之纲纪。

升熬于甄山兮，炎火张于下。白虎唱导前兮，苍龙和去后。朱雀翱翔戏兮，飞扬色五彩。遭遇网罗施兮，压之不得举。嗷嗷声甚悲兮，婴儿之慕母。颠倒就汤镬兮，摧折伤毛羽。

好古注：此言药入身之象。



○陆注：何谓甑山？昆仑峰是也。熬即白虎熬枢。采药之际，升虎熬于甑山者，以炎火张于下也。炎火指汞火，自铅为火锻，逼出金华，滫然而蒸，升气于顶，峰回路转，降入中宫，则白虎导于前，而苍龙和于后，⑩一唱一和，虎啸龙吟，铅为汞留，汞因铅伏；汞性飞扬，类朱雀之翔舞；铅能伏汞，喻罗网之施张；始则嗷嗷声悲，既乃羽毛摧折。

○陶注：婴儿领入重帟，有夫唱妇随之义。以其性情言之，类朱雀之翔戏，而五采耀目也；以其制伏言之，喻罗网之施张，而压止不飞也。始则风云满鼎，如嗷嗷之声悲；既乃炼烹混融，如羽毛之摧折。（王注：外丹之法，谓汞死如蝉鸣，嗷嗷声悲，借外比内。）

○补注：沁镬毛羽，因朱雀而形容之，亦汞死之象也。）

刻漏未过半兮，求鳞狎猎起。五色象炉耀兮，变化无常主。谖谖鼎沸驰兮，暴涌不休止。接连重迭累兮，犬牙相错距；形如仲冬冰兮，阑干吐钟乳；崔嵬而杂厕兮，交积相支柱。

好古注：此申言金丹变化之象。

○又云：进火退符，方经刻漏，则龙鲜狎猎，纷纷而起，炫耀如五色之象，暴涌如鼎沸之驰，重叠接连，交相积累；或如犬牙，或如冰结，或如阑干，或如钟乳，崔嵬杂厕，相支相拄，不可名言其状也。

○陆注：以其一时半刻之候而言，震来受符，龙鳞奋起，金华炫耀，五色无常，滔滔鼎驰，上河车而逆转，接连重累，同错距之犬牙；渐渐采结，先液后凝，钟乳阑干，交积支持。丹之成象，尽露斯言。是乃大药还丹之验也。

○《西京赋》：披红葩之狎猎。（注：狎猎，重叠貌。）

阴阳得其配兮，淡泊而相守。青龙处房六兮，春华震东卯；白虎在昴七兮，秋芒兑西酉；朱雀在张二兮，正阳离南午。三者俱来朝兮，家属为亲侣。本之申二物兮，末乃为三五；三五并危一兮，都集归一所。

补注：此言五行全入中央，乃全丹之法。

○龙虎朱雀，已见上文。此复申明丹法次第也。阴阳得配，须淡



泊而守者，无思无为，静而待动也。方其静时，如龙东虎西而雀南，各居房六、昂七、张二之度。及其动而交合，则离火能销兑金，兑金能伐震木，三者本同类相亲。遂逆克而成丹药。故曰三者皆来朝，家属为亲侣。下又兼举危一者，筑基之后，再得先天坎水，以伏离宫之火，乃结还丹于土釜。如此则四象会而五行全，故曰三五并危一，都集归一所。危一指真一之气，一所指黄庭神室。旧指危一为一所，未合。

○彭注：一阴一阳，两相配合，而变化自行，二体能生四象也。观周天三百六十五度，自北方虚危之间，平分天盘为两界。而危初度，正与南方张二度相对。丹道以水为基，青龙白虎朱雀，三方之正气，皆发源玄武之位。而房六昂七，应水火之成数；张二危一，应水火之生数，皆一脉生成，并非异类，本之但阴阳二物。末则水一金四而成五，木三火二而成五，金水中戊土，木火中己土又成五，合之为三五。三家相见，会归于一处，胎就婴儿，而丹道无余事矣。

治之如上科兮，日数亦取甫。先白而后黄兮，赤色达表里。名曰第一鼎兮，食如大黍米。

补注：此又言还丹温养之方。

○三者来朝，集归一所。上文丹法，科条甚明。但鼎中药物。必辨先天后天。如危一真水，在彼为首经之宝，在此为受气之初，故曰日数亦取甫。崔公所谓“初结丹，看本命”也。还丹大药，象诸白黄，采先天也。温养火符，象诸赤色，采后天也。三百日工夫，始终备于此矣。

○陶注：先白者，采之类白，金液之色。后黄者，凝而至坚，号曰黄舆。赤色达表里者，造之则朱，火包内外也。

○补注：表里之义，详传文刚柔有表里。

○陆注：第一鼎，先天之药；食黍米，初得之丹。经云：元始有一宝珠，悬于虚空者，盖是物也

自然之所为兮，非有邪伪道；若山泽气相通兮，兴云而为雨；泥竭遂成尘兮，火灭化为土；若槩染为黄兮，似蓝成绿组；成革煮成胶兮，曲蘖化为酒。同类易施功兮，非种难为巧。



补注：此言道出于自然也。

○阴阳交感，乃人道之自然。其乘时采取，有为一若无为，初非傍门造作者比。山泽八句，申明自然之所为，以起同类易施功。

○陆注：将此条配合丹法，以白云朝顶上，甘露洒须弥。证兴云为雨；以形体为灰土，状若明窗尘，证泥竭成尘；以水胜火消灭，俱死归厚土，证火灭为土。于下四句，却难牵合，不如概言物理之自然，犹《易》言同声相应，同气相求，水流湿，火就燥，何必拘束附会丹法乎？（或云：染黄成绿，于色相中求药也。皮革煮胶，火候欲共完足也。曲化为酒，得气者常似醉也。此说亦牵强。）

惟斯之妙术兮，审谛不忘语。传于亿后世兮，昭然自可考。焕若星经汉兮，炳如水宗海。思之务令熟兮，反复视上下。千周灿彬彬兮，万遍将可睹。神明或告人兮，心灵忽自悟。揣揣索其绪兮，必得其门户。天道无适莫兮，常传与贤者。

补注：结言著书明道。待人而传也。

○上六句言《契》文之作，可信今而传后。中六句言读《契》之人，当心解而神悟，未四句指丹家隐诀，援天以授人，慎之至矣。

○审谛不妄语。此作经苦心；反复视上下，此读异书要法；必得其门户，此修丹真窍。篇中玄沟关键，即坎离之门户。

○陆注：星经汉，经纬有章也。水宗海，源流合一也。能于《契》文，熟究精研，则精诚所通，自有神告心悟之机。又况天道无亲，常与善人，安肯靳而不传，以绝千年之道脉乎？学人当勉于修德，以为凝道之基。

谨按：此章举《参同契》而约言之，法象天地，是刚柔配合，乾坤为鼎器也。河彭临纪，是男女相须，坎离为药物也。玄沟取象于坎门，关键取象于离户，晷影则离之神火，江河则坎之神水。王者退改，以中心为主宰也。雌雄者，人身之天地。低昂者，颠倒之阴阳。子午寅申，指火符之进退。循斗执衡，以魁柄为纲纽。出入终始，筑基而温养，首尾运火之功也。白虎唱而苍龙和者，其金华先唱，阳乃往合乎。朱雀翔而五彩飞者，其河上姤女，得火则飞乎。网罗施而不得举者，其魄以铃魂。不得淫奢乎。刻漏未半而龙鳞狎猎，是盖簇年



月于一时，簇时刻于一符，凝精流形，其在斯乎。此条皆借外丹景象，以形容内丹之神妙。即所谓滋液润泽，施化流通，各得其和，俱吐证符耶！震东兑西，乃龙呼而虎吸；正阳离南，殆守西之荧惑耶。分之三五，合之皆归一，斯即三五与一，天地至精，九还一返，八归六居耶。白黄与赤，盖采之类白，造之则朱，得黄舆而金丹成象矣。且白赤为金火之色，金火相交，不离戊己。戊己者，玄牝之门，天地之根，真铅真汞，于此而生；成人成圣，由此而出。经云孔窍其门，此云得其门户，皆此物也。天地之法象、雌雄，篇中频露意矣。而又云山泽通气何也？山泽之咸，兑艮合体。《易》曰：柔上而刚下。止而说男下女，二气感应以相与，其于丹法尤为显者。柔上刚下，象其颠倒低昂也。止而说者，艮性欲其专一，兑情欲其和谐，以此男求于女，则有感而必应矣。夫金丹之学，其术至妙，而其道至大。如日月经天，江河行地，万古不能移易得者。传云：上观天河文，下序地形流，中稽于人心。当时徐、淳二公，同出魏真人之门，故其发挥经旨，适相符合耳。

第二十二节 鼎器歌

（补注：前赋乃仿《离骚》，此歌则仿古铭。一人又为两体，此《契》文劲也。○上阳注：此章接于法象之下，缘鼎器亦法象耳。陆注：歌中言尺寸、厚薄、长短，皆自身中悬胎、偃月之类而裁定之。有似外炉法象也。）

圆三五，径一分，口四八，两寸唇，长尺二，厚薄匀，腹齐三，坐垂温。阴在上，阳下奔。

补注：此言临炉采药之方。仍是乾坤为炉鼎，坎离为药物。陆注：圆三五，径一分。言鼎也。谓以寸五为度，而规圆之，径得三分之一，是谓阳鼎。口四八，两寸唇，言炉也，谓口分四寸八分，而又有两寸唇以环口外，是为阴炉。盖鼎在炉中，炉包鼎外。三五与一，阳之数也；四八与两，阴之数也。有围有径，奇之象也；有口有唇，



偶之象也。阴阳奇偶，尽露斯言。学人以意参之，可以得诸象数之外矣。长尺二，厚薄匀者，言药物匀平，二八相当，无偏胜也。以尺二比十有二月，卦气循环，无参差也。腹齐三者，腹脐以下，三分匀停，定其居也。坐垂温者，默然垂帘，内视下田，候其温暖之气。阴在上，阳下奔者，采药之时，地天交泰，下蒸上沸，而阴中之阳，奔注于下也。（长尺二者，十二时中，看爻动也。厚薄匀者，两相配当，无盈缩也。）

首尾武，中间文。始七十，终三旬，二百六，善调匀。阴火白，黄芽铅，两七骤。辅翼人。

补注：此言药火始终之事。

○上阳注：首行炼己，武火三年，尾行温养，武火一年，中间炼丹，止用一符文火。

○补注：武火壮盛，后天药符；文火真纯，先天丹母也。○姜注。始七十，终三旬。得药之后，百日而始凝也。又加二百六十日，进退火符，以合周天之数。阴真人云：十月怀胎分六甲，终岁九转乃成真是也。

○陶注：阴火白者，白雪也。黄芽铅者，金华也。白雪乃汞之气，黄芽乃铅之精。二物皆混元杳冥之中，所产真一之气，

○真一注：两七者，青龙七宿之气，与白虎七宿之气，合聚神胎，以辅翼真人。所谓真人潜深渊也。

○陆注：铅汞之气，同聚中宫，辅翼人身，以成仙体。（或云两七者，十四以下之鼎器也。取其气旺而药真，运火须九鼎，故曰聚也。）

瞻理脑，定升玄，子处中，得安存，来去游，不出门，渐成大，情性纯，却归一，还本原。善爱敬，如君臣；至一周，甚辛勤；密防护，莫迷昏，途路远，极幽玄。若达此，会乾坤。

补注：此言抱元守一之功。

○陆注：丹法移炉换鼎，自下而上升于泥丸玄宫，故当瞻养调理，使真人安处于脑中。《黄庭经》所谓，子欲不死守昆仑是也。迨安存之久，自然脱胎于顶门。但婴体微嫩，仍当时时顾守，不可纵其



远游，及乎渐凝渐大，婴儿显相，而情性乃更纯熟矣。归一还原者，虚无恬淡以养冲和也。爱敬真主，如臣奉君，尊之至也；一载之内，辛勤防护，慎之至也；其路极遥远，非可猝致，而理最幽玄，难以意窥。若能洞达乎此，则宇宙在手，而乾坤之理得矣。（脑为诸髓之海，脑实而诸髓皆实。子者婴儿也。归一，抱一也。还原，复命也。一周，一年也。）

刀圭沾，净魄魂，得长生，居仙村。乐道者，寻其根，审五行，定铢分。谛思之，不须论。深藏守，莫传文。御白鹤，驾龙麟，游太虚，谒仙君，受图策，号真人。

补注：末言得道成仙之效。

○陆注：刀圭一沾，魄魂清净者，还丹入口，而阴气为之销铄也。既得长生，托居仙村者，炼神还虚，而超然尘俗之外也。夫乐道者，寻大道之根宗，以先天一气为之本，审五行之顺逆，使生克制化得宜，定药物之铢分，使铅汞抽添合度。此等至理，但可审思密藏，难以口谈文述。惟默默行之，三载九年，道民德就，则身外有身，驾鹤骖龙，而神游乎寥廓之表，应策受图，而天锡^⑮以真人之号。是谓圣修之极功，丈夫之能事毕矣。（仙君者，道祖也。）

陆西星曰：鼎立悬胎，炉安偃月，假名立号。在人得意忘言。执象泥文，徒尔按图索骥。在古圣垂鼎原无鼎之训，似若可凭。而《阴符》著爰有奇器之文，岂终无说？此歌剂量尺寸，较定短长，认为炉火，则文义不蒙；求之身心，则支纽难合。然诸家注疏，亦涉朦胧，非以名不可名，象而罔象耶。今为臆说，大义粗陈，或可不悖于圣师，兼以就正夫有道云耳。（西星：江北兴化人，生平雅慕道术，遇吕仙师于拱极台。嗣后常至其家，传《阴符》、《道德》之秘，因注黄老参悟诸书，名曰《方壶外史》。吕师又命两仙童，受业于陆，偶与嬉戏，童子飞空而去。仙师乃至，索纸题书，以指代笔，末有云：每一下阶，众仙为之侧目。自此仙踪杳然。陆氏子孙，至今珍藏此卷。书尾犹带指上罗文。）

东汉仙真方技，各擅神奇。见子建集中所记，惟《参同契》流传至今。其书上宗三圣，而下启殖人，诚丹经之杰出者也。高象先诗：



叔通（淳于氏）从事（徐景休）魏伯阳，相将笑入无何乡。准《连山》作《参同契》，留为万古丹经王。今按：《夏易连山》，以艮居首；《商易归藏》，以坤居首”《周易》尊天，以乾居首。魏公本《周易》而作《参同契》。取乾坤却坎离，为鼎器药物；取屯蒙既未，为昼夜火符。未尝言及连山。高氏独谓准《连山》作《参同契》，初时未得其解。及读晦朔合符章，始于东北箕斗之乡，恍然有会于心。盖东北属艮方。艮象即连山也。考一年之岁功，常起于东北；而一月之生明，亦起于东北。丹法取月象以明药候，其癸阴尽而铅始生，正如新月之初出于艮方也。《连山》之说，意盖指此乎？或曰连山只概言《易》书，不必拘于夏《易》。

○神仙传药不传火，诚恐轻泄天符耳。但火候不传，何以入室行功？《契》文从卦月上指明动静刚柔，又从月节中推出经纬表里，布置周密，而脉络分明。此乃吃紧示人下手心诀也。阅诸真著述，亦尝隐约言之，未有如此书之明且尽者。万古丹经王，其言信不诬矣。

○朱子理学大儒，尊信《参同契》，尝加之以注释；河东薛氏，则目为方技之书。两贤所见不同。按人生受胎于父母，禀气于天地，得是书以养性立命，体受全归。此即孝子事亲，仁人事天之极功。文清之说，无乃专信儒理，不暇精研道术耶。学者欲知化穷神，与天合德，自当以朱子为宗。

第二十三节 《参同契》附录：

张紫阳真人读《参同契》文（依仿《契》文拈成韵语。）

大丹妙用法乾坤，乾坤运兮五行分。五行顺兮，常道有生有死；五行逆兮，丹体常灵长存。一自虚无兆质，两仪因一开根。四象不离二体，八卦互为子孙。万象生乎变动，吉凶吝兹分。百姓日用不知，圣人能究本源。顾易道妙尽乾坤之理，遂托象于斯文。否泰交则阴阳或升或降，屯蒙作则动静在朝在昏。坎离为男女水火，震兑为龙虎魂魄。守中则黄裳元吉，遇亢则无位而尊。既未慎万物之终始，复姤昭



二气这归奔。月盈亏，应精神之衰旺；日出没，合营卫之寒温。本因言以立象，既得象而忘言。犹设象以指意，悟其意则象捐。达者为简为易，迷者愈惑愈繁。故知修真上士，读《参同契》不在乎泥象执文。

陆西星注：金丹之道，象天法地。天地不外乎阴阳。阳变阴合，而生水火木金土，五气顺布，四时行焉。凡在二五陶铸之中，莫不顺之以为生死，此常道也。丹道则举水以灭火，以金而伐木，每以逆克而成妙用。故曰五行顺兮，常道有生有死；五行逆兮，丹体常灵长存。夫丹之所以常灵长存者，得一故也。一者何？先天真一之气，自虚无来者也。老圣曰：道生一，一生二，故曰一者虚无所兆之质。而两仪则因一以开其根。两仪立矣，四象生焉。四象者何？阴阳老少也。太阳为火，太阴为水，少阳为木，少阴为金，是皆阴阳变化而成。故曰（四象不离二体。其云八卦互为子孙何也？八卦者，四象之所因也。乾生三男，震坎艮。）坤生三女，巽离兑。丹法震兑归乾，巽艮还坤，则兑属之乾，而艮属之坤矣。离东坎西，则离属之乾，而坎属之坤矣。故曰互为子孙。又乾为金，金生水，则坎为子，而震巽之木为孙；坤为土，土生金，则乾为子，而坎水为孙；离为火，火生土，则艮坤为子，而乾金为孙；坎为水，水生木，则震巽为子，而离火为孙。推此则八卦，可知矣。亦曰互为子孙云耳。万象生乎变动，吉凶悔吝兹分。何以故？卦爻之吉凶悔吝，皆生乎动。丹法纤芥不正，悔吝为贼，爻动之时，可不慎乎？且夫金丹之道，一阴一阳而已。日用而不知者百姓也。知之而修炼者圣人也。圣人洞悉阴阳之本原，既修之以善其身矣。于是作为丹经，以开来学。以为尽乾坤之理者，莫过于《周易》。故《参同契》拟《易》，莫不以乾坤为鼎器，以坎离为药物，以屯蒙既未为符火。要皆托象于《易》，以明阴阳消息之理。故否泰交，则阴阳之升降也；屯蒙作，则动静之朝昏也。坎离则男女之水火也，震兑则龙虎之魂魄也。至若采药行火之际，其言元吉者，即六五黄裳，中而且顺。其云有悔者，即上九战德，无位而尊也。慎其终始，则屯蒙既未，不爽于毫厘；象其归奔，则复往姤来，一循乎卦节。月盈亏，应精神之衰旺，言精神而药物可知也。日出



没，合营卫之寒温，言营卫而火符可准也。此《参同》拟《易》之大易也。然其要，不过识阴阳互藏之精，盗其机而逆用之耳。举其要，则惟简惟易；迷其宗，则愈繁愈难。学者苟能因文以会其意，指象而不泥其文，则庶乎理与心融，文从意顺，而无开卷嚼蜡之患矣。（此篇旧载《悟真篇》后。有戴复古注，不如陆说之详明精确。）

谨按：《周易参同契》，乃儒门而兼道术者，千载以还，张紫阳真人，复《悟真篇》以发挥《契》理，两书相为表里，有功玄学非浅。考南宗一派，首创于上虞，而再振于天台。先后作述，皆通大畅玄风。东浙数百里间，上真竟两见。斯亦奇矣！此文盖张氏亲诣实得，据其纲要而立言，非泛然叙论者比。并采陆注以附终卷，用知大道长垂，端类源流之可据也。

《读〈参同契〉作》

（肖元瑞，名廷芝，元朝人。仿紫阳而作此篇，以有关《契》文，故附录于后。）

气含太极，道立玄门。日转月，而易行其中；月持日，而易藏其用。水腾浮，作离中汞；火降沉，为坎里铅。坎纳戊兮月魄乌飞，离纳己兮日魂兔走。戊己为炉，而烹煎日月；坎离为药，而点化魄魂。日合五行，月随六律；门通子午，数运寅申。复临泰壮央乾兮六阳左旋，姤遁否观剥坤兮六阴右转。百八十阳兮日宫春色，百八十阴兮月殿秋光。月不自明，因日以呈其彩；日之有耀，遇月而发其光。互为室宅，交显精神，长教玉树气回根，不使金华精脱蒂。姹女捉乌吞玉兔，婴儿驱兔吸金乌。自震庚兑丁而乾纳甲壬，由巽辛艮丙而坤藏乙癸。上弦数八兮砂中取汞，下弦数八兮水内淘金。青龙是木，木产火中；白虎是金，金生水内。七八十五兮坎离交，九六十五兮乾坤合。自子至巳，先进阳火；自午至亥，复退阴符。七八者，少阳少阴之数存；九六者，老阴老阳之数寓。二八十六兮中全卦气，五六三十日兮妙运天轮。屯蒙常起于朝昏，既未无愆于晦朔。恍惚水中金不定，飞



扬火里水难收。金木间隔既殊途，水火调和归一性。七返返本，九还原。结就玄珠，炼成至宝。不神之神所以神，调息定息至无息。二十四气，体天之消息；七十二候，随时而卷舒。唯能得象妄言；不在执文泥象。悟之者简而且易，迷之者繁而愈难。即《周易》象而参考之，自然契合；独魏伯阳之著详矣。宜究精微。

补注：无极太极，不离阴阳。玄之又玄，众妙之门。开首提明，见易道，通乎丹道也。日传月者，离投于坎，乃顺而生人；月持日者，坎填于离，乃逆而成丹。水本沉，激之而使浮，由于运汞迎铅；火本浮，制之而使沉，由于得铅伏汞。坎纳六戊，而月里乌飞，离一交，则坎宫之气动焉；离纳六己，而日中兔走，坎一交，则离宫之气凝焉。戊己之炉，可烹日月；坎离之药，能点魄魂。正言临炉采药，日积月累之功。日合五行，为五日一候，一年七十二候也。月随六律，谓一月一律，一年十有二律也。水生于申，而旺于子；火生于寅，而旺于午。子午乃冬夏二至，寅申为春秋初气。丹家运火，每日亦取此四时。六阳左旋，而一百八十者，自复而乾也。六阴右转，而一百八十者，自姤而坤也。春光秋色，即仁义德刑之义。月受日明，日发月光，一含一吐，而成合璧交光，故曰互为室宅，交显精神。玉树回根，阳得阴助也；金华生蒂，命基在坎也。乌吞兔吸，即《契》文龙呼虎吸，饮食贪并之意。震兑与乾，纳庚丁甲壬，是谓上弦金半斤，巽艮与坤，纳辛丙乙癸，是谓下弦水八两，此一月六候之期。进火退符用之。砂中取汞，而火反生木。龙从火里出，震之初弦气是也。水内淘金，而水反生金，虎向水中生，兑之初弦气是也。七八者，火木之成数；九六者，金水之成数。九六为老阳老阴，七八为少阳少阴。共取象于乾坤坎离者，乾坤为本体，各属二老；坎离为作用，故属之二少。其他牝牡四卦，只是二物。以动静分之，而成四象耳。七八合为十五，九六亦成十五。每月有朔望，而阴阳消长之机寓焉。丹家朝屯取上半月之金，暮蒙取下半月之水。自屯蒙而迄既未，一月六十卦，温养之法具矣。水金不定，候难测也。火木难收，己不炼也。以致金木间隔，而情弗归性。惟调和水火，使之不干不寒，自然木性爱金，金情恋木。四象会，五行全，而返本还原之道得矣。



《契》言九还、七返、八归、六居，而此独言七九者，坎金离火互相交炼，而凝结为丹，即所谓男白女赤；金水相拘也。不神之神，盗机之时，天下莫能见也。定息无息，守静之久，胎息自归根也。丹法炼精化气，炼气化神，始终大道，备于斯矣。二十四气，七十二候，言十月功完，周天数足。从此九年抱一，炼神还虚，乃变形而成仙，是之谓无极太极，玄之又玄也。

第二十四节 《参同契集注》后跋

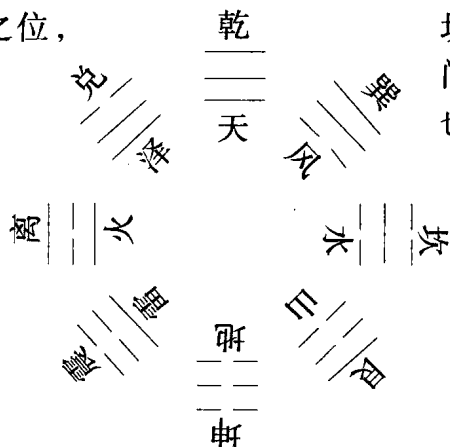
魏公《参同契》，列于《道藏》，儒家罕睹其书。经考亭朱夫子表章之后，经生始知有此书。第自东汉迄今，传世久远，以致经传参差，文义颠错，读不数章，每昏昏欲睡。由不得其窍要，绝无醒心处也。迨杜、杨二氏，酌复古本，不啻断圭复完，缺璧重合，然笺注纷纷，谈清静者尚枯修，言阴阳者涉房术，讲服食者主炉火，各执其说，究鲜指归。今诵集注新编，讨论章法，会通疏文，直剖金丹上乘，阐明性命双修之理。其析疑辨难，索隐洞微，真能默契心源。学者按章而考，循序用功；于喻辞之外，探其真诠；繁绪之中，提其要领，可藉为修真之梯筏矣。或据明儒胡敬斋之论，谓朱子注释《参同》，引人入于异端，是亦过矣。今人读圣贤书，而显背明教者，不可胜纪。卑者，染声色货利；高者，溺于记诵词章。无非舍内务外，伐性而戕生。是则圣门之大戒也。乃于尚清虚，守恬淡，修身乐道，无炁所生者，反目为异端，不已太甚乎？后人能诵法是书，以养性延命，全归而为父母之孝子，践形而为天地之完人，其有功于名教亦多矣！前辈未尝研虑悦心，上穷谓奥，而顾轻为讥议，盖专守儒风，而遗却列圣诸真广大精微之妙用耳。

——赤城后学洪熙撰汉笈氏谨跋



先天八卦对待图

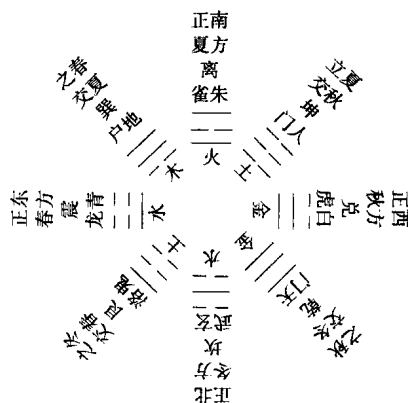
乾坤定上下之位，
所谓鼎器也。



坎离司左右之
门，所谓药物
也。

后天八卦流行图

南北相交，
举水灭火；
东西相交，
金伐木荣。



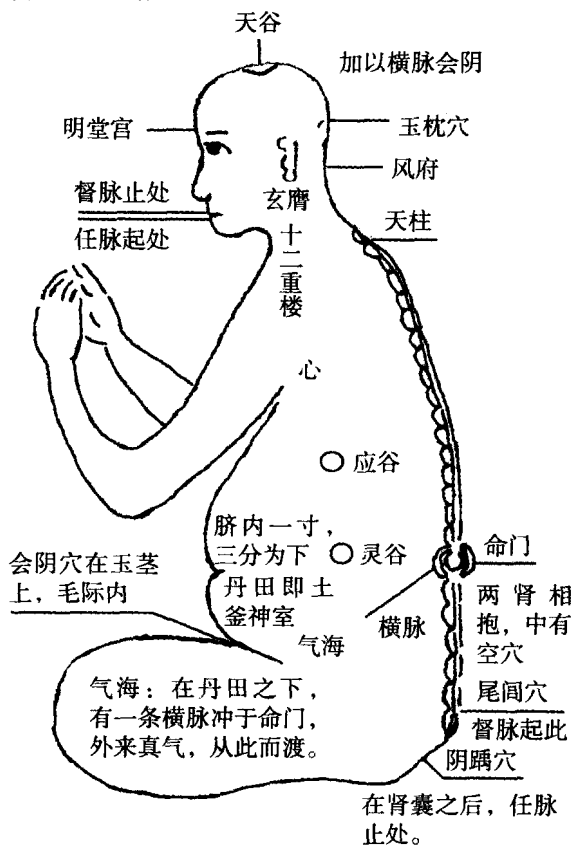
青赤白黑，
各居一方。
自艮至坎，
岁功顺行。

后天八卦流行图



附 1：周身六关三脉图

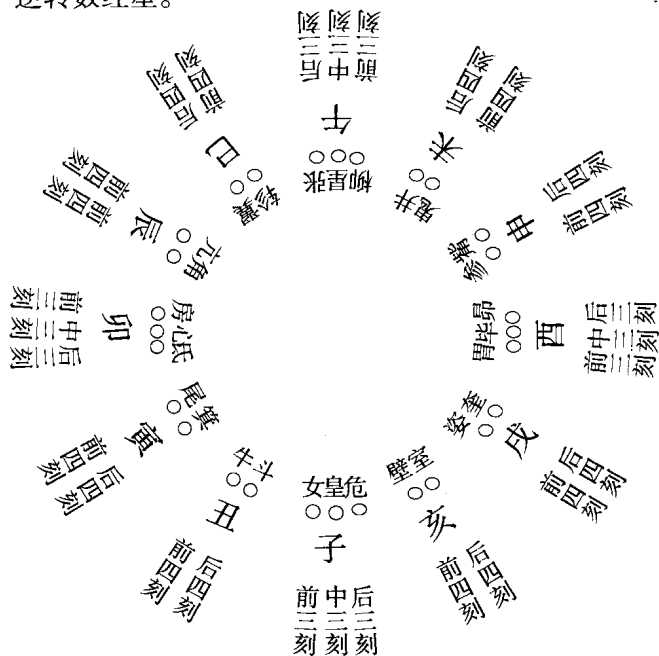
人身有三穴，名后三关：脊骨起处为尾闾关，又名羊车；七节以内为命门关，又名小心；举脊尽处为天柱，亦名鹿车；上至枕骨为玉枕关。人身有三田，名前三关：上为天谷泥丸，藏神之府，默宰化机；中为应谷绛宫，藏气之府，日以接物；下为灵谷关元，藏精之府，夜则归根也。任督二脉，交会于人中。任脉起下脘，尽于阴蹻。督脉起尾闾，尽于上脘。任脉在前，自上而下；督脉在后，自下而上。乃河车升降往来之路。

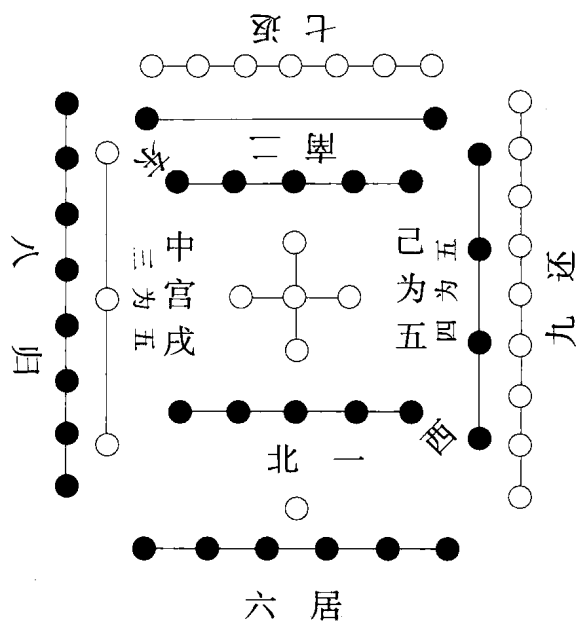




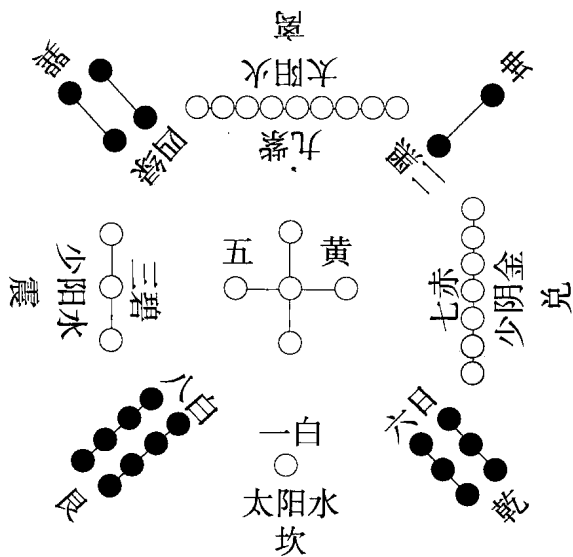
附 2：十二雷门测候图

弘治间山西孙教峦得异人安先生秘授因传此图。法用右旋逆转，如初一日子时为潮信初至，即从子时左圈，逆数至子之右圈，为两日半时。但恐癸阴尚未净尽，又须从子位之右圈，逆数至亥之右圈，再计两日半时。合成六十时辰。乃是五日一候也。亥与巳相冲，取气在巳时前四刻。再从戌位左圈逆数至酉位右圈，为六十时辰。亦五日一候也。酉与卯相冲，取气在卯时前三刻。余各仿此排作。一月火符，以前三度为阳金，后三度为阴水。以二十八宿排十二时辰，名十二雷门。言候至机应，如雷动也。子午卯酉，各得三度。当十二宿。余八位，各得二度，当十六宿。口诀云：鼎器逢期至，初三月出庚，却从初四起，逆转数经星。



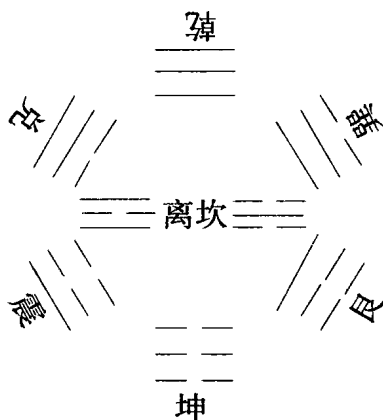


河图三五之图

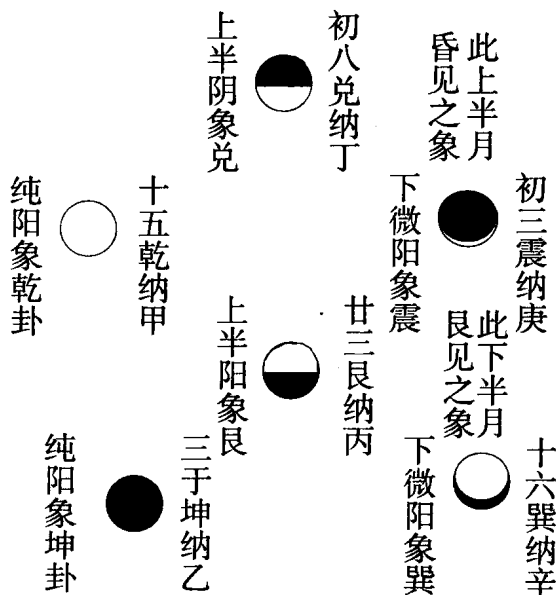




坎离配，为药物。 余六卦，为火候

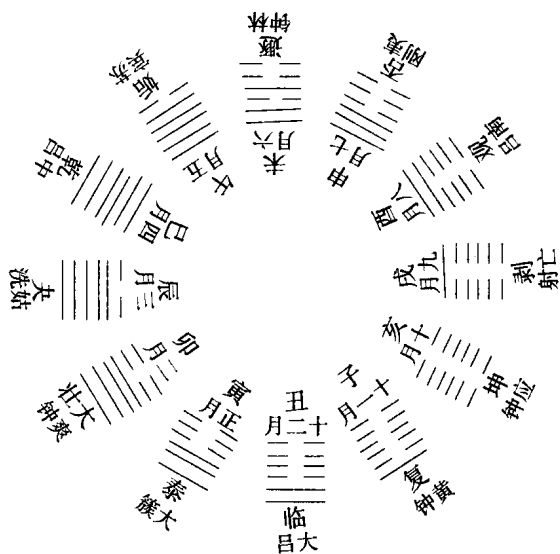


一月六候图



六候纳甲图

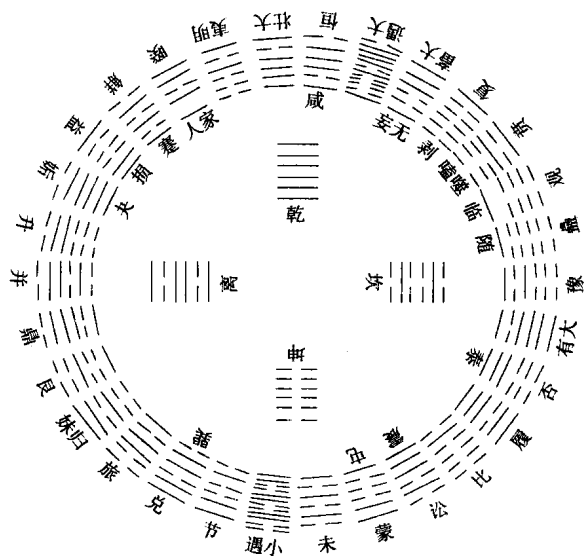
十五为阳之极，十六为阴之始。契从交接之界言耳，初三本与十八为正封也。



三十卦数，
上下颠倒。
每日两卦，
乃成六十。
起自屯蒙，
终于既未。
右旋逆行，
周而复始。

十二月卦律图

乾坤坎离，
鼎器药物。
四卦居中，
余作火符。



六十卦火候图



甲	三	乙
沉左	木	浮右
丙	二	丁
武火	火	文火
戊	五	己
药	土	物
庚	四	辛
世金	金	世银
壬	一	癸
真汞	水	真铅

五行相得而各有合

此图按以金丹，理多不合，殆言炉火外事，故云世金世银。初用武火炼铅，按候投砂，则下沉而受气。又用文火养砂，气足砂凝，则上浮成药。此即所谓戊药也。又加文火锻炼，去戊留己，是名己物。

其制死灵砂，是曰真铅。真铅为宝，名为世银。又将此银翻粉，可以乾汞点金，是曰真汞。汞为世金矣。从此生生不息，堪助道济人，积功而升举。此就外丹言之，理却可通。殆所谓炉火之事，真有所据者耶。但其法秘不敢泄耳。

淳于氏三相类图

附 3：三相类图说辨疑

此图旧在三相类中，以十干配五行，又引易传五位相得，而各有合。仿佛似河图四象之意。中间一行，自上而下，木火土金水，仍造化顺生之五行；自下而上，水金土火木，乃丹道逆生之五行。其左右



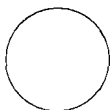
对列，甲与乙对，丙与丁对，戊与己对，庚与辛对，壬与癸对，一阳一阴，五行相偶也。其上下分应，甲与己应，乙与庚应，丙与辛应，丁与壬应，戊与癸应，五阴五阳，五行互相克也。再用四面方排，甲乙与庚辛配，是丹道之金来伐木也；丙丁与壬癸配，是丹道之举水灭火也；戊己二土，位在中宫，是四象会成五行，而丹胎凝结也。图中大指，不过如此。但有不可强通者，阳木宜浮反为沉，阴木宜沉反为浮，文火宜左反为右，武火宜右反居左。且中间戊药己物，分明配属坎离二象，又以汞金属戊药之下，铅银属己物之下，均于丹理不符。

濂溪周子
传授此图

自上而下
顺以生人

无极

之真



阳阴互根
太极动静
生阴生阳

二气之精
互藏其宅
阴阳之精



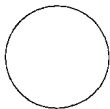
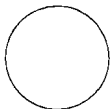
五气顺布
木火土金水

五行之精
各其一太极



乾道成男
坤道成女

同禀精气
各具太极



天地氤氲
化生万物

皆本二五
各一太极

太极顺生图

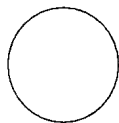


图出希夷
丹家之秘

自下而上
逆以成仙

抱元守人
形神俱妙

炼神不虚
与道合真



化所气精中聚神元

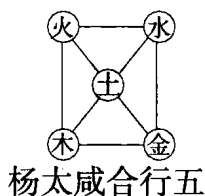
三花聚顶
右环象坎
白者元气

移在泥丸
左环象离
黑者元精



五气朝元
金木交并
水火相济

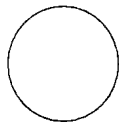
凝结中宫
四象五行
俱归于土



杨太咸合行五

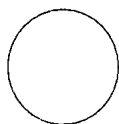
太极
自无而有

有生
存无守有



无极
道之根原

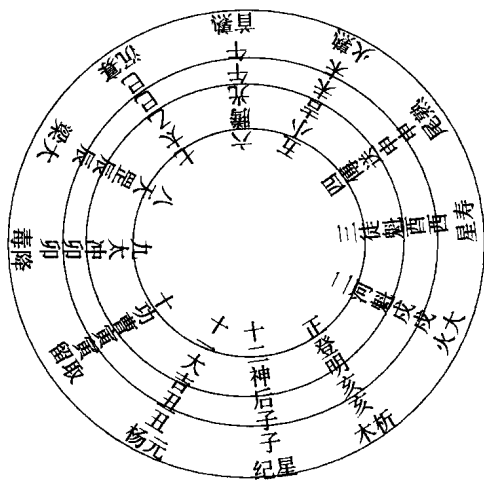
于无
道之妙用



丹道逆生图



外一死局，乃天地之正位子午；中一活局，乃建逐月之子午。内一小活局。乃月将加所值正时，罡之所在。（按：所在与所指不同。如身在未，则指丑，背身所指则吉，反之则凶。）



斗筭月将天罡图

附 4：二十八宿玄沟图





陆长庚云：斗之所指，则气动，罡之所指，则神聚。今欲知斗建之活子午，如正月建寅则以寅加于戌，卯加于亥，至寅位，则值午矣。又数在坤位，则为子矣。午与子相冲，则申乃气动之时也。其天罡所在之方，如正月建寅，则于寅上加戌至午位，为寅，寅临于午，便是破军。天罡却在破军之前一位，乃巳位也。巳便是神聚之时。按此法，每月三十日，限定两时，为神聚气动。恐是道家书符制煞之法。若论鼎中气机，一月六候，消息各有迟早，安能以两时拘定乎？不知孙氏十二雷门测候一图，为端的不移。又考斗建之法，如正月太阳已过宫，则以戌位加寅，逆排至申位为子，寅位为午。如太阳未过宫，则以寅位加亥，逆排至酉位为子，卯位为午。

求天罡所在诀云：日日常加戌，时时见破军，天罡前一位，即此便为真。太阳宫未过，仍于亥上寻。其加戌与斗健不同。彼是以戌为主而加寅，此乃以寅为主，而加戌也。

康熙四十三年甲申三月朔旦完稿，四月望日绘图，戊子九月订定。

【注释】：

①潜：陆西星，号潜虚子。“潜”为其自称。

②伏；通“服”。

③厘：改正，订正。

④该；当为“赅”，是完备的意思。

⑤延：为“廷”之误。

⑥含；当为“象”字。

⑦埴（shān）埴（zhí）：以陶土放入模型中制成陶器。

⑧稊（tí）：通“莢”。植物的嫩芽。

⑨王：通“旺”

⑩曰：当为“也”字。

⑪文中所引吕祖《敲爻歌》四句，另一本为“只修性，不修命，此只修行第一病”。“达命宗，迷祖性，恰似鉴容无宝镜。”

⑫水：一作“火”。

⑬“如水”应为“加冰”。



⑭𪔐 (yùn) 𪔐 (dú): 同“𪔐匱”，意为藏在柜子里。

⑮𪔐 (shì): 此，是。

⑯俵 (biao): 散发。

⑰此处原有一“无”字，属误，故删。

⑱锡：为“赐”之误。



第六章 古文龙虎歌

汉·阴长生注

四者混沌，五行之祖。

【注】一曰曾青为使，使为气，气为筋；二曰阴中阳为日之魂，魂为日之精，精为阳，阳为父，父为胞衣；三曰从白液化为坚冰，冰是阴中阳，阳为骨，骨凭气而化白液，白液化为髓；四曰水银为内之气，化为血，血化毛发，毛发凭皮肤为匡郭而成质。可知三个月成形，十个月生，余两个月沐浴，合一年终。质稟天成象，递用五行而轮转，得名天地至宝，如人受天地正气，亦为至人。我大道仙人药宝，不同在世有价之宝，只如世间所用金、银、珊瑚、玛瑙、珍珠之类，并量其功价，以贵贱论之。唯我仙丹，象日月之光明彻，此时法天象地之宝，令人服之，可得长生，天地齐毕。皆是凭自然混沌之气，在天为雾露，在地为泉源，如在碧潭之中，即是自然之道也。学仙之士，勿令错用意，妄将变黄白药错服食。如道士得我自然之道，四气混沌至药，但服食一千日，则知神化路不远矣。如四气不足，即为神化无凭。亦象至人日月不足，岂为至人！乃知至人合天地文理为圣，世人以时物文理为哲。哲者，自为圣人乎？乃自明其道，采世间机运动，以功成法焉。量其作事根性远近，时至尽化为灰烬，唯我三清宫神化药宝，即得保命长生，天地齐毕。其道不合传之，如传在得人付之缘。道本无形，以五行气相侵为根；人本无至，而心为志。如心恶即言凶，言凶即行疏，行疏即道不成。所以三品之丹，付贤不付愚。愚者心暗于世，终日览仙杰书诀，而念之不得其道性，性由心也。休粮服气导引，忘治谷神魂魄，魄凝神定思一法，已上并是道之空门，实非长生之理。九鼎之丹，用四时火气，张设文武，不绝火候，而晚成大器，宝贵难货，至人难识也。

铅为匡郭，周遭佑助，青瑶为使，能调风雨。



【注】曾青能为一切金丹使，使为气，气为筋，筋成大力焉。夫药不至者，由曾青之力为使，如人不食，即无力。食象气，气象使，无食力，乃事不解矣。夫功皆从力而生，成大壮矣。药无力，即无灵而安身。

白液金花，水生龙虎，三一升腾，必定规矩。

【注】龙虎本从虚无气中相承。龙虎正道教化，运得四时天地成象之器，然龙虎自然生，犹四时熏蒸，各有所归，生于无始，启道本元者，得名龙虎。龙虎缘阴阳二性和合，相吞吐之气所知，从虎气中生有象之质，自然修善去恶即成之。三者，准上三丹田，各有归魂守一之法，论至药门中，四气筋骨血肉相承之法，不差毫厘，勿令其阴阳时候差错。每月初发火，从一日数九九之法。此三一法，并是内三一之法，用十二个月火候管十二时，配十二位，行九宫，象八卦，合五行。黄帝于皇人处请问三一之门，因此流传口诀，受之如世，世有仙士，付之，亦勿令载于书方诀上，以口付之。若不依此三一规矩，纵解万般小法，能变黄白救世，财宝如积山，亦未免身死矣。终不是保命之法，学而知之者为善矣。

赫然还丹，日月光顾，星辰透明，云中见路。

【注】其还丹成，赫然分明，亦如木中有火，火虽不露其色，如青中带赤气。服之一千日，化肉质，换骨通灵，安身定魂，反老成少，感天神助之，通神明。不得辄妄泄露，却如未得道之日，可以成道矣。虽未满阴功之间，且得度世不死矣。可知大道无迹，不失其根本，人不失其父母之遗体，除此一方外，其妄制服水银黄白，不得为真道之门也。

诀中思深，会者有数，百岁之间，生死不住。仙士传之，递相保护，哀哉流言，更无别故。

【注】诀中至药，教人长生之门。至药与世宝别，仙人药宝，千炼万化，金丹再炼，令人服食，可得神灵，得长生之路，所以我惜时贵命轻财也。愚者即惟贵世之有财宝，救一朝一夕，妻妾荣华，行尸走鬼，轻命而时至自灭亡。百岁之间，死者莫知其数，元君所以哀哉！世人流行，药中妙道已化，真人勿令妄运动，各令四人归业，守道安贫，共成宝命之药，亦名卯酉二八。二八成一斤之数。白液，白



雪是也，白雪压冰是也。所以言将卯酉二八，合入二性，同于丹砂，勿令常人知之。以火候九九，午之位也。然三一中云，三日一候，三三如九，数足其紫带黑色者，元君赞之。惜于后世仙士所论歌诀，愿明于师，勿令心二，可以长生备矣。可知天本无亲，以心为亲；天本无私，以心为私，天本无灾，由人与非天与。人学不违于师，子莫逆于父母，即天道长久矣，即入师转备矣。所以论至事不二，至药无双，天人合道，明然可增，其福大不杂矣。若骨多即肉不胜骨，肉多即骨不胜肉，骨肉俱由筋可壮，其力犹增也，如无力，即如有袋不盛物，岂能立焉。无婴儿不恋母，多婴儿失母，即如药无筋，为药由主力也，无力自无神化之功。如会者，一言见三枝枝条；不会者，即经历千书万诀，不免为愚人。好求仙、求黄白，不寻读仙书，究其至宝者多。好黄白未见一两，不觉身亡。贤者好其至药，虽未见药之玄门，且积善如然，神无爱利之心。守道安贫，天不可罚矣。善庆从人师，自感其至，且从羲、轩之前后，累代求仙者得之几人哉？

又歌曰：生成数极一百八，阴气相从自凝结，赫然紫色成还丹，服饵长生不可说。

又歌曰：丹砂一味更无别，子母相生无休歇，人世不知费财宝，悟者为之大还诀。

源真铭：有诀不彰，有序不述，得之感之，可传可说。

药异名：一名土之父，二名水之母，三名号黄牙，四为七十二石晶。

又歌曰：黄牙天生物，子母相汨没，子母不相抛，母向子中出。

和合相假歌：玄之又玄在眼前，阴中有阳道自全，阴阳不离得和合，练之服之得神仙。

又歌曰：一名准中成，二号大道名，采续不断，添之自灵。

又歌曰：在天为雾露，在地为泉源，数尽阴阳尽，得之终不言。

又歌曰：甲子下火当旬候，辨得子母仍依旧，旬候数足自周旋，从此堪为两分首。

又药歌：一名真源秋石，二名大道精魂，还丹采之合宜，离尘仙客是真。

又歌曰：日月非我形，阴阳自成质，乾坤造化中，六合皆归一。



又室歌：坛灶为宫，漾之又蒙，一句方一候，一沐又还蒙，数足自灵圣，乾坤处处通。

【按】龙虎歌与《周易参同契》有很深渊源。旧题阴长生注，阴长生为中国著名丹师，后汉新野（属河南省）人，光武帝皇后阴丽华的亲属。不好荣贵，专务道术，闻马鸣生得度世之道，乃求见于泰和山中，执役十余年不懈。鸣生鉴其至诚，遂携入青城山，授以《太清金液神丹经》，丹成仙去，住世百七十年。是知阴氏是一位内丹与外丹兼修有大成的高师。



金碧古文龙虎上经

宋·王 道注疏

第一神室者丹之枢纽章

神室者，丹之枢纽①，众石之父母②，砂汞别居③。

【注】①神室象乾坤，能收日月之精气，以为金液神丹，故谓丹之枢纽。《周易参同契》曰：乾坤者，易之门户是也。②真铅生于天地之先，为万物之父，百昌之母，故谓众石之父母。《周易参同契》曰：众卦之父母是也。③砂汞本无形质，隐于真铅之内，得太阳纯一之精，方能显化于神室之中，故谓别居也。

【疏】太极之初，化元气而为天地，分阴阳而为日月，中产人物，通为三才。人之最灵，故为万物之首。上古之时，人之住世，动经千百岁，自黄帝之后，渐至寿夭不齐者何也？盖人不能体天地元气而行，遂至夭伤也。天地所以能长且久者，尽得元气纯粹之大也。故能随顺四时，生克五行，运动自然也。古者通达之士，观天之道，执天之行，合自然元气，而滋养一身，使如天地之寿。后世之人则不然，少者血气未成，而为淫欲所诱，老者血气将竭，而为衰病滋蔓，或有知道，则已晚矣。而自保之者，犹得延年。是以至人效天地变化，安炉立鼎而作神药。老者服之，则聚精会神，还童为少，少者服芝，则得仙尤速。故真一子谓修炼神丹，与天地造化同途，托易象而言之。莫不首采天地之根，而为大丹之基，既以乾坤运动之迹，而为大丹之法，象坎离而行水火，历卯酉以主刑德，盗四时推移之数归于掌中，托阴阳动静之机而成冬夏，多阴生鸮火，阳发玄枵，动则坤变下爻为初九，静则乾归下爻为初六，此皆修丹之大旨也。



第二出阳入阴章

出阳入阴，流曜二方①，列数有三，按象水火②。

【注】①阳自子而生，出于地上，历丑、寅、卯、辰，至巳而阳极，则青龙日之精，曜于东方，阴自午而降，入于地中，历未、申、酉、戌，至亥而阴极，则自虎月之华，曜于西方也。②青龙白虎二物，皆因朱雀之气熏蒸而成质，故有三人也。大丹自起首以至丹成，真铅神室之外，只以水火二象为之，非有他物相杂也。

【疏】凡修金液神丹，先须认药物根元，次验其火候进退。阳升阴降，不离子午之方，日往月来，必在卯酉二位，用坎离而行水火，使龙虎变做夫妻，还日精于月窟则铅内产砂，戏朱雀于离宫则砂中生汞。金由情也，汞由性也，情性相包，夫妇相眷，自然而成金液也。故人之情性，不离于身，丹之砂汞，俱生铅内。情性于人非外物也，砂汞与铅非杂类也，是知日月升降，阴阳往来，皆在天地之中也。故乾坤精髓，常聚于鸡足山中，玄冥之内，而为大药之祖宗，金丹之根蒂也。夫日有三照，月有三移。日月出于东，而光曜于西，则西方白虎金德之正气，入于玄冥之内，化而为六戊；日月入于西，而光曜于东，则东方青龙木德之正气，入于玄冥之内，化而为六己；日月当于午，而光曜于北，则是南方朱雀火德之正气，入于玄冥之内，就土成形，化而为黑铅，常居杳冥之内，为天地万汇之根本。故魏真人云：日潜德而沉彩，月施德以舒光，日受月化，体不亏伤。是知真元一气，乃生天生地之本也？古之至人，知神物隐于此，遂假法象采之，而为药之父母，拟乾坤面为神室，立鼎器以像鸡足，取符火准则四时，还返金水，合于自然。运阳火以还日精，转阴符而来月魄，使三方之正气，并归金鼎之中，以四象之至和，咸结杳冥之内，混混相交，经营鄞鄂，以至丹成，皆禀自然之变化也。今之学者，谓世间之水银可以为金丹，世间之黑铅可以为河车，使后来皆谬妄相传，以虚为实，多方制度。至老无成。且水银出自朱砂之内，因火化而成其理，只名水银，终不能成金液也。殊不知金液者，禀天地自然之气，凭阴阳纯粹之精，附阴于月，为阴之主，伏体中宫，潜当戊己，为至药之父母，岂有世间水银及山泽五金八石，比并于神药之父母哉！神



药是度世延年之宝，天地万灵之祖，世人甚难识之，后学以诸类杂物制造金液，实错会古人之意。若使杂物可造金丹，则金丹容易得成。所云铅汞二名者，古人直说物象，后人不解其意，以朱砂便为铅，以水银便为汞，此乃以假物合为真名，乱其根本，所以千举万败，终无成理。前所论真铅出产者，并是依经节录，合于师旨，非敢臆说，以误后学，好道之士，幸留意焉。

第三制由王者章

制由王者，武以讨叛，文以怀柔④，土旺四季，土德以王，提剑偃戈，以镇四方②。

【注】①制，令也。犹王者出令，以布四方也。武，刚猛火候也；文，柔弱火候也。喻金鼎坚备，神室密固，初进柔顺之火，以来阳和之气，令住鼎室之中，未行刚猛之火，金液须欲进出，为坤官所拘，遂留精于内，以成造化。犹国有叛逆之民，被王者防制有方，革心听命，故不能逃逸也。②土德者，戊己真土也。真土者，真铅也。真铅能召至和之气，归于中宫，故青龙、白虎、朱雀、玄武四象之气，不得真土，终不得成金液也。土居中宫，故称黄帝，和气随四时而生，万物皆有之。神室为和气之主，旺于四季，能收摄日月之精华，归于鼎中，不使流散于外也。《周易参同契》曰：土旺四季，罗络始终是也。

【疏】王者治天下也，内修文德，外治武备，法三皇而设官僚，顺四时而播五谷，故得国内安康，和气生焉。古人以治天下之理，而制金液神丹。初下手之时，必须神室。神室之内而有胞胎，胞胎之外而有金鼎，金鼎之外而有坛灶，若一一全备，则使金液之精生焉，至和之气合焉。王者体中宫神母，能伏流珠，不使飞走。文火发生之火，武火结实之火，能使金液成就也。昔公孙氏上升之后，配为中央土德，是和气从中而生，复又罗络四季，包裹金水，和合流珠，渐成神药也。姤女流珠，飞走之物，不常定处，惟是土一味可以制之，返成变化自然之道也。



第四一坎离数一二章

坎离数一二①，南北独为经②，故冠七十二石之长③。

【注】①天一生水于坎，故一数主之也，地二生火于离，故二数主之也。②北方阴极之所，而生阳气之始，历子、丑、寅、卯、辰、巳而终巽；南方阳极之所，而生阴气之始，历午、未、申、酉、戌、亥而终乾。阴阳二气，皆从子、午为发生之始终，故南北独为经者也。③真铅先天而生气，后天而成形，故为众物之长，还丹之根蒂也。

【疏】人间之术，称玄妙者，莫不以烧金炼银为世宝，每见修制者，万无一成。纵使有成者，且非出世之宝，又非延年济世之术。今世学道之士，不以性命为急，皆迷迷相指，终无省悟之理。殊不知大丹之道，全在阴阳二气相须而成至药。故《真人丹砂诀》云：炼宝者合于至妙，炼妙者合于至灵，炼灵者合于至神，炼神者合于至道。如此至言，则可以知金丹之真伪，妙理之浅深。若不遇至人秘诀，岂能悟解真诠，为出尘之士哉！夫坎离卦象，乃离火坎水，南北二位，为水火根本，须则分为二体，本同一源而生，既分为二，各禀性情为一，有一无二矣。至人于此知是天性自然，非假合之所及，却以二象配合为一，炼成至宝，服之长生。天产二物，都无杂类，实日月之精华，乃乾坤之骨髓也。《易》曰：天垂二象，圣人则之。此乃返本还原，自有为而合无为也。故水火坎离，升降南北，独为丹首，而冠七十二石之长。悟天地生杀之机，日月循环之方，则有无之性自可晓也。

第五刚柔有表里章

刚柔有表里，阴阳禀自然①，金火当直事，金水相含受②，雌雄并一体，用之有条理③。

【注】①乾阳为刚，坤阴为柔，互相包裹，配合神室，使阴阳自然之气，日月施化之精，辐辏金胎而结神药也。《周易参同契》曰：乾刚坤柔，配合相包是也。②外则水火频施，内则金水常交，木汞生青龙之体，金精长白虎之胎，萌芽渐兆，金木留形神室之内；金火既



交之久，而神水自生于母胎之中，以至丹成子母，两相慕恋，金水自然滋养也。③雌雄，亦龙虎也，乾坤也，日月也，阴阳也，坎离也，夫妻也，水火也，男女也。雌雄相杂，则变化精气为物也。若用之得理，则发生自然也。

【疏】男属离卦，太阳日之象也；女属坎卦，太阴月之象也。日月相交，金水自生，情性相得，配合自然，更无外物。若以杂类而合神药，即非自然之性也。只如男至弱冠，女至笄年，两情相慕，亦是自然而然也。古人将此喻大丹与人无异，皆自然之性也。砂汞在铅体中，因水火激发而有，非外物也。婴儿在母腹中，亦自水火而有，亦非外物也。古人知此两种情性，根本不相去离，因引合龙虎之精，还返金水之气，自然成其至药，则一阴一阳之谓道。若非自然，则不可合也。譬男女二精，气交体合，日往月来，自然变化，岂假他物而成胎孕？以此则神药必在乎离火坎水二象而成，不在杂类也。由是以知日月真精，炼成金液，与男女胎孕之理实同，但有仙凡净秽之异尔。至人恐后学不悟真理，故引此为证，其余法象，自可知也。

第六变化既未神章

变化既未神，终能复更始①，初九为期度，阳和准旦暮②，周历合天心，阳爻毕于巳③，正阴发离午，自丁终于亥④。

【注】①凡修大丹，须一月而成，若火数不准，鼎器不密，则神精降少，金液结迟，须更一月也。《周易参同契》曰：既未至晦爽，终则复更始是也。②每遇晦朔之夜，子时阳火将兴，便名地雷复卦，阳爻生坤，初九为下也。自子至巳，为早为旦，自午至亥，为暮为晚，旦以屯卦直事，暮以蒙卦直事，屯、蒙二卦，以直一日十二时也，为大丹之体象也。一日两卦，一月六十卦，初则屯、蒙，终则既、未。《周易参同契》曰：日辰为期度，动静有早晚是也。③阳火自子而升，至巳为阳极，而阴生于午也。《周易参同契》曰：春夏据内体，从子至辰巳是也。④阴符自午而降，至亥为阴极，而阳火复生于子也。《周易参同契》曰：秋冬当外用，自午讫戌亥是也。

【疏】大丹变化之道，在乾坤二卦为首，阳火起于子，阴符生于午，阳极乾于巳，阴极坤于亥，乾坤十二爻，随十二时而变化，以造



金液也。或有造大丹视为等闲之事，妄意为之，以至费耗货财，形枯骨悴，终无成期。岂知至道包裹天地，吐纳阴阳，运转四时，斡旋日月，发现五行，循环昼夜，生育万物，皆禀至道之变化也。至人知大道之根本，可以度世，乃法象天地，攒簇阴阳，采日月之魂魄，合水火之灵气，修营至药，归于自然。千经万论，留示将来，而学道之士尚不能信，但只以有形有质之物，假合造化，终不合至理。纵有成者，亦不能令人返老还童，久视人间，或返成痼毒流血之害。炼丹之士，可不戒哉！

第七水火各一方章

水火各一方，守界成寒暑①，东西表仁义，五行变四时②，如是则阴阳互用，顺三一而得其理③。

【注】①水，阴也，寒极于坎；火，阳也，暑极于离。各守一方而成冬夏也。《周易参同契》曰：赏罚应春秋，昏明顺寒暑是也。②东方属木，发生万物之所，故谓之仁，谓之喜；西方属金，肃杀万物之所，故谓之义，谓之怒。金、木、水、火、土五行之气，变春、夏、秋、冬而正四时之象。《周易参同契》曰：爻辞有仁义，随时发喜怒是也。③若四象之数，不失其时，则阴阳之气，顺水火寒暑，各得其理也。

【疏】日月运行，寒暑有节，日去则月来，年移则岁至。以一岁之气蹙于一日十二时中，排春、夏、秋、冬以应四时之候，运动法象，一一须及时也。日月之度不差，寒暑之节有准，则大丹必成矣。法象才动，内以知来，则精气生于室中，阴阳结于鼎内，既得阴阳精气，则鼎内润泽，自然流通，渐生变化，与四时应候。故五篇云：春以温之，仁也；夏以暑之，礼也；秋以凉之，义也；冬以寒之，智也。若四时之气顺，则一岁之事成焉。又春气生物之本，乃巳前阳火之候；秋气杀物之本，乃午后阴符之候也。子、丑、寅为春，卯、辰、巳为夏，午、未、申为秋，酉、戌、亥为冬，于十二时辰内，运其火候，应以四时五行，不得分毫差忒，则鼎摩渐结，金液将凝，其丹必成也。故歌云：圣人夺得造化意，手抟日月安炉里，微微腾倒天地精，攒簇阴阳走神鬼。则知金液神丹，若非法象天地、准则阴阳、



造化自然者，则无成矣。

第八神室设位章

神室设位，变化在乎其中矣①。神室者，上下釜也②；罗设位者，列雌雄配合之密也③；多变化为砂汞，砂汞者，金土二用④。二用无爻位，张翼飞虚危⑤，往来既不定，上下亦无常⑥。独居不改，化归中宫⑦。非土不可制也，包囊众石，为丹祖宗⑧。

【注】①立神室，象天地，天地定位，则日月之光曜其中矣。《周易参同契》曰：天地设位，易行乎其中是也。②神室有上下两釜，以应天地也。《周易参同契》曰：天地者，乾坤之象是也。③设天地乾坤二位，上釜象天，为雄为乾，下釜象地，为雌为坤，使上下两釜雌雄之际，配合而为一也。《周易参同契》曰：设位者，列阴阳配合之位是也。④立鼎器，法乾坤，金母居中，三才备具，则生灵汞也，砂汞乃坎离水火，为乾坤二用。《周易参同契》曰：易谓坎离者，乾坤二用是也。⑤乾坤也，日月也，日月升降，水火抽添，不拘爻位，张翼南方离火之位，虚危北方坎水之位。《周易参同契》曰：二用无爻位，周流游六虚是也。⑥水火往来神室之内，不常定处也。《周易参同契》曰：往来既不定，上下亦无常是也。⑦若火数抽添有理，则时时化入中宫，而为金液也。《周易参同契》曰：幽潜沦匿，升降于中是也。⑧中宫神室，以真铅制造，故称土德也，包囊万汇，为金液祖宗也。《周易参同契》曰：包囊万物，为丹祖宗是也。

【疏】大丹之道，全在铅银与砂汞二物，砂汞乃日之精，铅银乃月之华，修金液之方，不出天地玄象之中。前篇所论，亦甚晓然，犹恐学者不悟，所以时时比喻，如言下晓了，则砂汞不劳而可得也。且铅之有砂汞，由人之有情性，情性发于中而应于外，非外来也。砂汞生于中而现于外，亦非外来也。情性二用，并在身中，砂汞二名，俱隐铅内，人用情性，则发于外，铅有砂汞，则营于内，然则机用须别，其理同契。至人之意，分明指示，用日月至精，合而成药，不以杂物他类也。



第九有无相制章

有无相制，朱雀炎空①，紫华曜日，砂汞灭亡②。

【注】①有者，虎也；无者，龙也。有者，白金也；无者，阴阳气也。以白金为神室，而未能自生变化，因水火升降，运转四时，乃得成丹，故用容器而制有也。朱雀乃神火，熏蒸于下，神室之内，金液从火而生也。《周易参同契》曰：以无制有，器用者空是也。②紫华，日月之精英，在神鼎之内，或化金华而现日月之光，或变灵液而示龙虎之状，照耀鼎内，化为砂汞，一消二息，一浮一沉，随水火而或灭或亡也。《周易参同契》曰：故推消息，坎离没亡是也。

【疏】上古之人，以水银一味而成丹者，盖有龙而无虎也，而不假五行四象，法天则地，亦不会夫妇阴阳，交男合女，但取阴阳坎离之气，消长于一身之中，龙虎之精，滋育于九窍之内，信任自然，而合大道，上古皆长寿，无夭殇也。中古以来，若欲却老还童，延年度世，升真人妙，必须安炉立鼎，召天地至和之气，回日月英灵之华，使四家无虞，五行全备，九转数终，三千时足，开炉则紫粉凝霜，金华曜日，服之长生，后天而老。况今之人，知虎者多，识龙者少。夫金液为青龙东方木德之宗，即日也；黄芽为自虎西方金液之祖，即月也。此二物之精气者，皆有神通变化之理，故经云日月之精救老残是也。制之得法，食之亦能变化也。所谓丹之变化者，丹砂变为水银，乃阳返阴也，水银复变为丹砂，乃阴返阳也，方号纯阳之丹，而人服之决得长生。圣人喻日月魂魄，只在坎离二位，更无别物，恐后不得真理，故直言之以示将来耳。

第十诀不辄造章

诀不辄造，理不虚拟①，约文深奥，扣索神明②，演成卦爻，五行经③，坎雄金精，离雌火光④，金木相伐，水火相克⑤，土旺金乡，三物俱丧⑥，四海辐辏，以致太平⑦，并由中宫土德，黄帝之功⑧。

【注】①圣人垂文于世，必无苟作妄言，以惑后人。《周易参同契》曰：言不苟造，论不虚生是也。②剪去繁芜，撮其枢要，验日月



之妙理，符神明之至精。《周易参同契》曰：引验见效，校度神明是也。③体《周易》六十四卦以为火候，依金、木、水、火、土五行以为生杀，以日月相合而证夫妇，以坎离相交而来至精。《周易参同契》曰：推类结字，原理为证是也。④坎藏六戊，为月之精，雄阳之位，居于北方，月阴也，戊阳也，乃阴中之阳，象水中之生金虎也；离藏六己，为日之光，雌阴之位，居于南方，日阳也，己阴也，乃阳中之阴，象火中之生汞龙也。《周易参同契》曰：坎戊日精，离己月光是也。⑤金，白金也；木，赤汞也。二物相伐，愈自荣盛，水火递克，大见光明，日月相交，刚柔互兴，阴阳得理，则相谋合。《周易参同契》曰：日月为易，刚柔相合是也。⑥金、木、火三物，被四时尾火包裹，经九转之后，俱化为明窗尘。《周易参同契》曰：土旺四季，罗络始终是也。⑦呼吸四方之气，辘归神鼎之中，引龙虎之精而为至药，以五土而终功，以四季而结裹，故得赤青黑白，各得施其功，成就神丹也。《周易参同契》曰：青赤黑自，各居一方是也。⑧中宫土德，乃戊己至和之气，金液变化之道，皆禀戊己也。戊己居中宫，故称黄帝。修神丹者，采日月之至精，合阴阳之灵气，周星数满，水火运终，尽归功于土德黄帝之功也。《周易参同契》曰：中宫所禀土德，黄帝之功是也。

【疏】上古之人，言不虚发，诀不再传，事成之后，书之于契，以引将来好道之士，况文字所传，只说大意，今直措大药之源者，故令后人不用世间朱砂、水银之类。若得玄妙法象，随天地阴阳四时运动，而得成丹者，即是真阴真阳也。《黄帝阴符经》云：天机张而不死。得此道者，不可妄传非人。《周易参同契》曰：欲写之竹帛，惟恐泄天符，犹豫增叹息，俯仰发思虑是也。炼至药不出水火，水火既交，则鼎中龙虎之气，便相和合而成金液，故真铅实金丹之父母，灵汞之祖宗也。化生万类，毓养群生，皆禀此而成也。既得真铅定体，而又知水火真方，则大丹岂无不成之理乎？



第十一金火者铅也章

金火者铅也①，丹砂著明，莫大乎金火②。言穷微以善化，阳动则阴消③，混沌终一九，宝精更相持④。卦与药合，金有三百八十四铢，铢据一斤为十六两也⑤。金精一化，二气成丹，青龙受符⑥。当斯之时，神室炼其精，金火相运推⑦，雄阳翠玄水，雌阴赭黄金⑧，阴阳混交接，精液包元气⑨。万象凭虚生，感化各有类⑩，众丹之灵迹，长生莫不由。

【注】①“金火”二字，是日月之精。金为月之本，火为日之根，皆生于铅中，魏真人以金火为易，以易为药也。《周易参同契》曰：易者象也。②丹砂乃金液也，金液大丹一法，唯凭日月之精以成也。金者，铅也；月者，水也；砂者，汞也；日者，火也。外则水火升降，内则铅汞交结，除此之外，别无杂类可入也。金砂变化，全在日月之精华而生。《周易参同契》曰：悬象著明，莫大乎日月是也。③古之人穷典微妙，察其盛衰，使阴阳之气往来，动静循环，昼夜周而复始。《周易参同契》曰：穷神以知化，阳往则阴来是也。④坎离龙虎之气，混沌于神室之中，随水火进退。下手之初，一穷坎位，火数发生之初，精气相交乃未，有变通，至巳之巽位，火数发生之极，则龙生汞而虎生铅，铅汞之精渐萌，而鼎内日月之气，轮转于外，水火之精，卷舒于内。《周易参同契》曰：辐辏如轮转，出入更卷舒是也。⑤卦有三百八十四爻，周天一岁之数，总火候一周之用，金有三百八十四铢，金母一斤之数，总大丹一斤之用，其火候金母，皆相符合也。《周易参同契》曰：易有三百八十四爻，据爻摘符是也。⑥太阴金虎之液，太阳木龙之津，化为真丹，晦朔起符之初，青龙火神当权，震卦主之。《周易参同契》曰：晦至朔旦，震来受符是也。⑦正当青龙受符行火之时，神室之内，龙虎之气相纽，金火之精相合，而化神丹也。《周易参同契》曰：当斯之际，天地交其精，日月相□持是也。⑧雄，阳也，乾也，天也，老阳也，日也，砂也，其精曰玄水，又曰雌汞也；雌，阴也，坤也，地也，老阴也，月也，铅也，其精曰黄金，又曰白金。日月相交于鼎中，则日化玄水，而月化黄金也。黄金即真铅，玄水即真汞也。铅汞交而为一，一乃成丹。《周易



《参同契》曰：雄阳播玄施，雌阴化黄包是也。⑨阴阳龙虎之气，在混沌之中，承水火交感，互相变化而生津液，为丹根基也。《周易参同契》曰：混沌相交接，权舆树根基是也。⑩世间万物，皆凭元气而生，各遂其类而附其形也。如在鼎中，则木之气化龙，金之气化虎，火之气化汞，水之气化铅，土之气化和，而五气皆归中宫，长养鄞鄂，以至凝神成真，是各遂其类，凝而成真也。《周易参同契》曰：经营养鄞鄂，凝神以成躯是也。金液大丹有二十四品，唯此丹是金液之大丹者，乃是白日冲天之上道，一一明象天地日月星辰，五行四时，归于神室之中，变化金液，长生之道莫不由也。《周易参同契》曰：众夫踊以出，蠕动莫不由是也。

【疏】金火即铅火也，铅火即水火也。金火相交，则丹砂生于金液之中，古之人所秘者，火候而已。火数如一斤，母数亦一斤，以母一斤之数，拆之为三百八十四铢，以火一斤之数，拆之为三百八十四爻，以应一年六十四卦之数，故乾之策二百一十有六，坤之策一百四十有四，引而伸之，触类而长之也。万有一千五百二十，以应万物之数，合天地一周之用。古人法象天地，准则阴阳，用水火之升降，合金木之性情，备刚柔之体用，成大道之造化，其乾坤策爻，一一演火候大丹之数，显金、木、水、火、土之精微者，天之符也。所修至药，运动火候，皆应天符之数也。若将年月日时之数，蹙于一日十二时中，进退阳火阴符，以炼金液神丹，则造化之理，立可得也。

第十二于是玄润光泽章

于是玄润光泽，元君始炼汞，神室含洞虚①，玄白生金公，巍巍建始初②，冠三五相守，飞精以濡滋③。

【注】①黑铅制为白金，精光润彻，方成神室之体，中虚径寸，以生真汞也。元君乃炼金丹之主司，《抱朴子》曰：元君亦自言，我亦炼丹而得仙。伏羲画八卦，仲尼演易象，皆明此天地之数也。《周易参同契》曰：于是仲尼赞洪濛，乾坤昭洞虚是也。②玄生白金也，故能收养日月之精华，阳火未动，俱隐于白金之内，而不见形迹，水火既形，则金华产于白金之中，金华乃戊己之和气也。二物相见，感化生丹，可谓巍巍尊高也。稽考古初，已有斯物，包裹阴阳，与万物



之形不相去离，《关雎》之义。水火相交，则砂汞生焉，神明出焉，故为万物之母，为阴阳之始也。故《周易参同契》曰：稽古当之精，鼎器之类初是也。③于真砂水三也，五土也，若水、火、土相交，则神精降于鼎器之中，故古圣人创立神室既济鼎器，交男女之体，合龙虎之形，初则形质未分，一如混沌，既经运火之后，则夫妇之精相纽，龙虎之情契合，便应元年稽首之初，终成神药也。《周易参同契》曰：冠婚气相纽，元年乃芽滋是也。

【疏】元君亦炼丹而得仙者，上古之祖师也。拟天地之数，约日月之行，以鼎器则象乾坤，中虚寸馀，以安灵汞，法象如动，即天气降，地气应，天地至精相交而生神液也。巍巍尊高，实为玄妙也。古仙得道者，恐后人不悟真理，以朱砂、水银诸杂药物而造大丹，不明于真铅之变化，是以取象立言，以晓学者。若杂类为之，是犹入山捕鱼龙，入水求雉兔！皆无可得之理，徒劳力耳。

第十三玄女演其序章

玄女演其序，戊己贵天符①，天符道渐剥，难以应玄图②。

【注】①玄女乃天地之精神，阴阳之灵气，神无所不通，形无所不类，知万物之情，晓众变之状，为道教之主也：戊己乃和气，大丹之根本，天符运动，则生戊己之精也。《周易参同契》曰：圣人不虚生，仰观显天符是也。②天符进子，阳火日增，至巳而阳极；天符退午，阴符日减，至亥而阴极。五行克尽，四时运终，故道渐剥也。《周易参同契》曰：天符有进退，屈伸以应时，故易统天心是也。

【疏】玄女亦上古之神仙，为众仙之长。戊己，土也；天符，火也。火乃元气也，大则包涵天地，小则潜藏一毫，万万灵类，莫不沾其元气，广大包笼，潜布生育，刑克金水，运转阴阳，荣瘁万物，变化无方，有至大之妙用。真人假此神化，营修至药，采日月之至精，合温凉寒暑，抽添水火，依春夏秋冬，随顺四时，盛旺荣衰，皆禀自然也。若以金银草木灰霜，而造金液神丹，安有如此变化哉！



第十四故演作丹意章

故演作丹意，乾坤不复言①，丹砂流汞父，戊己黄金母②，钟律还二六，斗枢建三九③，赤童戏朱雀，变化为青龙④。

【注】①前篇言大丹之意，置立神室，妙尽其理，故于此篇不复言也。②丹砂，日也，流汞，日之魂也；戊己，月也，黄金，月之魄也。丹砂戊己，能生此二味魂魄而为至药，故谓之父母也。③二六者，乃子、寅、辰、午、申、戌为六律，丑、卯、巳、未、酉、亥为六吕。又子为黄钟、午为蕤宾之类，主十二时也。三九，亦十二也。斗之所指为建，正月建寅，二月建卯，经历十二辰也。《周易参同契》曰：消息应钟律，升降据斗枢是也。④赤童，日也；朱雀，火也。火既运动，则日生汞于神室之中，故名为青龙也。古诗云，五行颠倒术，龙从火里出是也。

【疏】夫太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶。故乾天也，其静而专，其动而直；坤地也，其静而翕，其动而辟。故经云：乾坤天地之体，坎离天地之用，道生天，天生地，地生万物，是以乾坤动静，生乎万物者也。天也者，虚也，阳也，刚也，日也，父也；地也者，实也，阴也，柔也，月也，母也。自虚而下，皆地也；自实而上，皆天也。是以虚实相通，而有六爻之变，故乾用七九、坤用六八也。四象之数通乾坤之数，而老少阴阳之策见矣。四而通六，得二十四，故为老阴一爻之策；四而通八，得三十二多为少阴一爻之策；四而通七，得二十八，为少阳一爻之策；四而通九，得三十六，为老阳一爻之策。四变之策，乾坤之成数也；六九之变，六爻之生数也；以老阴老阳九六，随乾坤二卦为变，而老阴少阳七八不入也。乾有六爻，而地得其三；坤有六爻，而天得其三。乾坤二卦为天地变通之体，常混而为一，布于六虚之内，随阴阳二气升降，变化于六爻之中。方其乾之动也，直而不屈，阳火赫赫，发乎地下，变坤下爻而为复，是曰初九，为阳六爻之主，微阳方生；二变为临，阳气方行；三变则阴阳交通而成泰，万物萌甲，破地而出多四变为大壮，万物丛生；五变为夬，则万卉见真；以至上九，变为纯乾，阳光熹熹，遍布卯酉之南，草木茂盛，阳光升于上，五色曜于首，井泉若冰，是



为乾卦周是之时也。方其坤之动也，辟而不塞，阴静肃肃，发于天上，变乾下爻而为姤，是曰初六，为阴六爻之主，微阴方生；二变为遁，阴气方行；三变则阴阳不通而成否，万物成实，结而垂下多四变为观，万物衰落；五变为剥，则万卉归藏；以至于上六，变为纯坤，则阴精凛凛，遍布卯酉之南，草木萎黄，阴精沉于下，五色藏于根，井泉若温，是为坤卦周是之时也。故经曰：日入地中，结精之象，再变为复，发生万物者也。是知乾坤二体，随阴阳之气以变动升降于六虚，一晦一明，循环昼夜，日往月来，如环如端，而莫知乎纪极也。惟一味元和之气，以成变化尔。上古至人，知天地之消息，阴阳之舒惨，故托易象，法乾坤，准阴阳，拟水火，召天地至和之气，引日月纯粹之精，归于神室之内，以变金液，点化凡躯而作圣体，功德备具，位号真人，孰不谓之神乎？

第十五坤初变成震章

坤初变成震，三日月出庚①，东西分卯酉，龙虎自相寻②坤再变成兑，八日月出丁，上弦金半斤③坤三变成乾，十五三阳备，圆照东方甲④。金水温太阳，赤髓流为汞，姤女弄金螭，月盈自合亏⑤。

【注】①朔前夜半子时，运行阳火之初，日月合璧于昴、毕之上，乾交坤之下爻而为震卦，震卦主事，一阳爻生于下，则月至三日，现于庚方也。《周易参同契》曰：“三日出为爽，震受庚西方”是也。②东西二八之门，日月出入之方，金水正位，既经五日，运行火候，则龙虎之气，两相慕恋，聚于鼎中也。③自六日至八日成上弦，乾交坤之二爻为兑卦，兑卦主事，二阳爻生于中，则月光得半，弦平如绳，而月现于丁方，喻鼎中金火各半也。《周易参同契》曰：“八日兑受丁，上弦平如绳”是也。④自十三日到十五日，乾交坤之上爻而为乾卦，乾卦主事，三阳爻生于上，则月光圆满，而月现于甲方，喻鼎中金德圆满，得火候也。《周易参同契》曰：“十五乾体就，盛满甲东方”是也。⑤金液神丹至此，太阳之精盛满，神室之内，金火之气化而为汞，汞与其母，两相留恋，以变金体，蟾蜍兔魄，互相包裹，光曜鼎中，姤女之体，自成首饰，化现金璫，喻鼎中金色渐荣，而变成金丹。《周易参同契》曰：“蟾蜍与兔影，炳焕两气俱，蟾蜍



视卦节，兔魄吐生光”是也。太阴自初一日至十五日光满，至十六日自合亏也。《周易参同契》曰：“七八道已讫，屈伸低下降”是也。

第十六转相减章

十六辖相减，乾初缺成巽，平明月现辛^①；乾再损成艮，二十三下弦，下弦水半斤，月出于丙南^②；乾三损成坤，成坤三十日，东北丧其明，月没于乙地^③。坤乙月既晦，土木金将化，继坤生震龙^④。

【注】①谓十六日以后，坤交乾之下爻而为巽卦，巽卦主事，一阴爻发生于下，阳火初退，阴符始生，平明则月现于辛方也。亦如阳火初进之时，月生三日同也。《周易参同契》曰：“十六转受统，巽辛现平明”是也。②自十六日阴符退，至二十三日，坤交乾之中爻而为艮卦，艮卦主事，二阴爻生于中，则月现于丙方，复与上弦同义，盖鼎中金水各半也。《周易参同契》曰：“艮直于丙南，下弦二十三”是也。③自二十六至二十八日，坤交乾之上爻而为坤卦，坤卦主事，三阴爻生于上，月光将尽，则月现于乙方，至于东北，阳光既尽，是谓丧明也。《周易参同契》曰：“坤乙三十日，东北丧其明”是也。④自二十八日至三十日，阴符到此消尽，阴阳之气各停，土与金、木相合为液，六阳之气不合于月，太阴之体全黑，循历东北，再经昴，毕之上，日月相合，水火重施，复如其初，又以复卦为首，继坤而生震卦也。震属木，位在东方，故称龙也。又阳火为龙。《周易参同契》曰：“节尽当禅与，继体复生龙”是也。

【疏】自子至巳，阳火六时而为进，震、兑、乾主之，太阳行度为金液之象也，复、临、泰、壮、尖、乾为太阳行度，阳火之象也；自午至亥，阴符六时而为退，巽、艮、坤主之，太阴行度为金液之象也，姤、遁、否、观、剥、坤为太阴行度，阴符之象也。鼎中金水之变，十二爻十二时主之；天上月华之动，六卦十二时主之。《周易参同契》曰：“言之甚详，但人不能洞察之耳。”修真之士，欲炼此大丹，必上知天文，下知地理，中知人情，方能变通造化，手握阴阳，运日月于炉中而孳生龙虎，交乾坤于室内而长养精神，金母无虚育之劳，木父有成功之逸，金液化现，砂汞成形，九转数终，阳光变是黄舆，立号明窗尘，不唯点石化金，服之与天齐老，变化之妙，无以加矣。



第十七乾坤括终始章

乾坤括终始，故曰震龙也①，如上三十日，坤生震兑乾，乾生巽艮坤②，八卦布列曜，运移不失中③。

【注】①乾坤二卦为众卦之父母，二卦相索而成八卦。乾先索坤之下爻而为震卦，以为朔，自一日夜半子时，阳火发生之始；坤又索乾之下爻而为巽卦，自十六日夜子时，阴符发生之始也。乾纳甲壬，坤纳乙癸。《周易参同契》曰：“壬癸配甲乙，乾坤括终始”是也。②坤生震卦，而为初五日直符；坎生兑卦，丽为中五日直符多又生乾卦，而为末五日直符。太阳立十五日，圆满于甲上，鼎中金液亦盛，盖随卦后而增也。乾生巽卦，而为初五日直符；坎生艮卦，而为中五日直符；又生坤卦，而为末五日直符。太阴立十五日，光尽于东北艮乡，鼎中金液盛实，亦随卦后而成也。乾坤自相生灭为三十日，一月之候也。《周易参同契》曰：“七八数十五，九六亦相应，四者合三十，阳气索灭藏”是也。③如上八卦布列于一月三十日中，运动阳火阴符，一一辘归神室之内，为大丹金液之变化。《周易参同契》曰：“八卦布列曜，运移不失中”是也。

【疏】人之一身，亦体天地，其中阴阳升降，亦与造化之符契，但以六欲七情发之于外，而精气耗损于内，终日汨汨，不知省觉也。能知此道，随顺阴阳，恬淡守素，则天地外交，而身中内合，一一皆应其升降。若少思虑，无戕贼，亦自然延年矣。况安炉立鼎，法象天地，召日月之至精，引阴阳之和气，成神药而服之，安得不为仙哉：造金液者，须知乾坤八卦，约一月三十日行度之数，日行一度而月行十三度，虽一月一终，终而同宫，谓之合朔；日行三十度，月行三百九十五度，历十二月，再与日合于斗宿之上，为冬至之日也。故至人以日月躔度之数，为一月运火之期，前十五日震、兑、乾主之，后十五日巽、艮、坤主之。坎离定位，阳火阴符随时进退，皆依约爻象也。



第十八调火六十日章

调火六十日，变化自为证①，神室有所象，鸡子为形容②，五岳峙潜洞，际会有枢辖③。

【注】①元精在鼎中，难睹其状，如一月数终，开鼎视之，或金华降少，玉液结迟，乃阴符阳火有太过不及之患，再须一月运行结丹之火候也。故元精在鼎中，受外来符火，一一变化，难睹其状，以十二时爻象火候，即知其动静沉浮。《周易参同契》曰：“元精渺难睹，推度效符证”是也。②古之至人，仰观天象，俯察地理，效乾坤而立神室，类鸡子而法形容，虚中一寸，以安灵汞。《周易参同契》曰：虚则观其象，准拟其形容是也。③地上灵山，分为五岳，其中皆相潜通，古人立表以为象，制坛炉鼎灶，符合玄法，委曲相通，而使火气通达，无所凝滞。若火候散于外，则吉凶生于内。《周易参同契》曰：“立表以为范，占候定吉凶”是也。

【疏】天地未分，象若鸡子，天地既分，阳火升子上，而轻清之气结而为天，阴水沉手下，而重浊之气结而为地，是谓天地定位也。神室者，上釜为天，下釜为地，两釜相合，其形若鸡子，中虚寸馀，是谓神室定位也。天地交则水中生火而升，火中生水而降，相交土真土之内而生药物；神室交则火自坎生，水自离降，相交于戊己之内而生灵汞。玄妙神秘，亦可知也。

第十九发火初温徽章

发火初温微，亦如爻动时①，上戴黄金精，下负坤元形②，中和流素津，参合考三才③，乾动应三光，坤静含阳气④。

【注】①凡神丹起火，皆依约爻象，与十二月同为消息，如地雷复卦主冬至之令，下一爻变为阳，子时之爻也，于此时发火，未甚有力，值温温然，是谓柔火，以应复卦下一阳爻初生之候也。《周易参同契》曰：“发号顺时令，勿失爻动时”是也。②黄金乃乾天也，上釜也，坤元乃坤地也，下釜也，二釜相合而先神室。《周易参同契》曰：上察河图文，下叙地形流是也。③既神室有位，则素津灵汞害于其中矣。中宫之灵，亦喻人心神之所居也，故天地人全，则万物名



焉，金木作焉。《周易参同契》曰：“中稽于人心，参合考三才”是也。④乾，天也，日也，火也。乾元运动，而木火之精便生于空虚之中，而作金液也。坤，地也，月也，水也。坤元静居，而月水金乏精，和合太阳流珠，而又包裹不致飞走也。《周易参同契》曰：“动则循卦节，静则象爻辞：乾玮用施行，天地然后理，可不谨之乎”是也。

【疏】日为离，位在南方，居丙丁之中，火之正位也。日又含火，火又变体成汞，故曰汞生于日，汞者阳也，谓之阳魂也。离卦二阳一阴，以己土为其神，又是坤之中女，日又用己土为其光，己者阴；位也，故以其象配离卦。又为日中之光，含其玄色为朱，从青变赤，故为朱砂也。月属坎，位在北方，居壬癸之中，水之正位也。月又含水，又变体成金，故云金生于月，金者阴也，谓之阴魄也。坎卦二阴一阳，以戊土为共神，又是乾之中男，月又用戊土为共精，戊土者阳位也，故以其象配坎卦。又为月中之精，含其素色为黑，从白变黑，故为黑铅也。汞含离气，以应阴爻之位，汞之一物，非世间水银及朱砂等物，本生于太阳之内，离名曰水神，是谓真汞也；铅含坎气，以应阳爻之位，铅之一物，非嘉州成铅及诸岩间所生者，本生于太阴之中，坎名曰白金，是谓真铅也。铅分为二，二仪神室也；汞生于一，一气玄液也。以象三才，为天地人也。

第二十神室先施行章

神室先施行，金丹然后成①，可不坚乎，炼化之气，包裹飞凝②，开阖灵户，希夷之府，造化泉窟③。

【注】①既立神室而得其法，则金液有必成之理也。②炼丹之士，必须先坚备鼎器，使其中灵汞结凝，不得飞走，方可成丹也。③神室有上下之釜？开则为二，阖则为一，其中虚空，水火才交，神物便生，故号希夷，白金为丹而生水银，号曰金液，此丹之府库窟穴也。

【疏】北方之水，生成白金，谓之真铅，乃至阴之精，包含阳和，随混沌分判之气各归一元。古之至人，法象天地生成之道，还阳和之气于真铅之中，合自然之用，制成大药此则真元之气也非世间凡物可为。若修炼之得法，制度有理，则何患不成大丹乎？龙虎二物，俱生



铅中，因水火升降，致使金木交希夷之府，日月会造化之窟，白金为母，包裹众灵，而产至宝矣。

第二十一阳气发坤章

阳气发坤，日晷南极①，五星连珠，日月合璧②，金砂依分，呼吸相应③。

【注】①亥月之末，纯坤卦终，至子月之初，夜半子时，坤卦下生一阳爻为复卦，乃阳火所生之时也。至丑历寅，以至于巳，阳气至南方极胜，则阴生于午也。②五星运行周天有若连珠，迟疾留伏、逆顺进退也。日月躔度，一月一交，其合璧与五星共为表里，以证金火一岁之用也。③金砂乃日月之精也，水火升降，一消一息，则金砂在鼎中，一浮一沉，随象呼吸，与外来符火相应也。

【疏】真铅，母也，坤也。太阴之体常黑，遇阳火而方生形质，形质既生而历六十四卦，逐三百八十四爻，变化万状，皆随日月五星行度之数也。若以杂类为丹，安得随阴阳四时而生乎？

第二十二华盖上临章

华盖上临，三台下辅，统录之司，当密其固，诘责能否①。

【注】①华盖十六星，其形如盖，在紫微宫中，以应帝座。三台六星，在紫微宫外，主调顺阴阳燮理万物。逾水火，居金鼎上下。若燮调得理，则神精降内。三台为统录之司，官僚之帅，宰相之任，又曰文昌也。或五星盈缩失次，日月进退失节，则四序不应，风雨不时，是致万物不生。亦犹炼丹之士，运行失节，使鼎或干或溢，变异不常，必败丹事。若总诸节候，如运诸掌，固密鼎器，不使有虞，若一不理，则诘责运符之能否也。《周易参同契》曰：“文昌总录，诘责台辅，百官有司，各典所部”是也。

【疏】世之学道者多矣，然得妙理者万无一二。或假其名以资奸利，或烧变黄白，勾合庚艮者有之，或妄指古文，修炼五金八石，以侥幸大药，费岁月，耗精神，终无成效。愚者益其过，智者损其行，耽执至死，曾不悔悟，迷迷相传，无有休止，至有失其职业，散其货财，失其父母之养，割其妻子之爱，漂流冻馁，世世有之。殊不知金



丹大药，非凡铅凡汞所作，乃天地之精神，日月之魂魄，何患不造其长生之域耶！

第二十三火炼中宫土章

火炼中宫土，金入北方水①，水土金三物，变化六十日②。自然之要，先存后亡③，或火数过多，分两违则④，或水银不定，同处别居⑤，刚柔抗衡，不相涉入，非火之咎，谴责于土⑥。

【注】①火，日也，金，月也。金火二性，顺五行六律之气而生，故火生土，金生水，各吐其精而为神药也。《周易参同契》曰：“日合五行精，月受六律纪”是也。②中宫只有金母一味，而水土二味得火候而和合，若一月火候金液不依母数，则再须一月起火也。《周易参同契》曰：“五六三十度，度竟复终始”是也。③金液神丹全在火候，火是药之父母，药是火之子孙，乃天地之气自然而生也，或火力停匀而生金汞，或火力失度返致散失，存亡不定，必在六十日之内，以度其始终也？《周易参同契》曰：“原始要终，存亡之绪者”是也。④阳火数多，神气返伤，致使金汞骄溢，充满鼎中，违失范度也。《周易参同契》曰：“或君骄佚，充满违道”是也。⑤水银乃金液也，若火数差殊，则水银在鼎室之内，随火不定，不依轨辙而行，则或同或别，生于不测也。《周易参同契》曰：“或臣邪佞，行不顺轨”是也。⑥金砂不依数生，刚柔不相涉入，非特火之过也，亦是中宫金母不纯，而精气少失必在此，故不责火而责土也。《周易参同契》曰：“弦望盈缩，乖变悔吝，执法刺讥，诘过移主”是也。

【疏】炼丹之士，须明日月行度之数，知阴阳升降之理，晓火候之抽添，辨药物之真伪，方有必成之理，兹实在于火候。运符之人，若昧于此，执法不定，却言传受不真，讥刺师言，不能自悟也。好道之士，宜戒之尔。

第二十四土镇中宫章

土镇中宫，笼罩四方①，三光合度，以致太平③。五脏内养，四肢调和③，水涸火灭，含曜内朗④，金木相莹，闭塞流辉⑤，调水温



火，发之俱化，道近可求⑥。

【注】①土者，戊己也，母也。母居中宫，召四方和气，归于神室之内，化成金液也。《周易参同契》曰：“辰极受正，喻金母，盖能优游以怀来臣庶也。故曰，辰极受正，优游任下”是也。②三光则日、月、星也。若三光进退而不失于上，则天下太平，令行禁止，国无乱逆之患也。丹之内运，亦有三光，盖阳火、阴水与金胎，是象日、月、星也；故外运亦有三光，分在动静爻刻之内，阴阳符火之中。若运符得遇，则无逃逸之害，如治国之致太平也。《周易参同契》曰：“克明正德，国无害道”是也。③若运行符火，尽合周天度数，则鼎室之内，真人之身，五脏四肢，调和安顺，虚无恬淡，以致于中，故无伤天之患也。《周易参同契》曰：“内以养己，安静虚无”是也。④夫炼大丹火候，巳时则水涸，亥时则火灭。至此二时，金火之精气，各得其情，光耀遍于一室之中，朗照真人之体也。《周易参同契》曰：“原本隐明，内照形躯”是也。⑤龙虎之气相交，金木之情契合，金来克木，木被金制，反能莹盛，致使流辉锁于鼎中，灵根闭于室内，皆自金母养毓而成也。金母变化不常，此之微妙，非口诀难传。《周易参同契》曰：闭塞其兑，筑固灵根是也。⑥金母在鼎内，翕三光之气，来日月之精，孳生圣胎，其状莫测，而子株灵汞，在于神室之中，隐伏难见，若水不失其时，火不失其候，水火俱进，升降有法，随顺天机，枢辖法象，则金汞自然而眷恋，龙虎情性以交结，拟象求之，变化之理，其道可见矣。《周易参同契》曰：三光陆沉，温养子珠，视之不见，近而易求是也。

【疏】夫人之理，可以类推，若三光之精未现，四象之气未分，玄黄混沌，清浊未判，真铅之气，混沌其中，既分清于天，用浊于地，阴阳之和以为人，三才定位，真铅之气居于中央，当戊己之位，又为神药之母，笼罩四方，金、木、水、火之气而结为金液也。五行之中，金来克木，木中有火，火返克金，金火相克，互相莹盛；水来克火，火中有土，土返克水，水土相配，互为变化；此相生相杀之理，皆在口诀，不以书传。若以天道求之，则一味元和之气耳。



第二十五水土独相配章

水土独相配，翡翠生景云①，黄黑混元精，紫华敷太阳②，水能生万物，圣人独知之③。

【注】①水则玄水，土则金母也。太阳之火，与金母相交，则神室之内，木精化气而生景云，渐结流珠，润泽丹宫，以化金液也。《周易参同契》曰：黄中渐通理，润泽达肌肤是也。②黄黑亦水土也，水土之气相制，而生太阳元精，若合法象，始终得其妙理，则太阳元精，渐兆于有无之中，以生鄞鄂。紫华敷腴；黄液荡漾，是神药未坚实也。《周易参同契》曰：“初正则终循，干立末可持”是也。③水一数，玄天生水，而居于北方，水中生金，金复能生水，圣人知之，拟象而成神丹，非凡愚可测也。《周易参同契》曰：一者以掩蔽，世人莫知之是也。

【疏】乾坤二体，玄象包裹。天一生水曰玄水，地五生土曰真土，水土相交，是生万物。圣人知此造化，遂拟天地而立神室，谁阴阳而行水火，依约爻象，中迁四时，则元精生焉，辛枣汞出焉。

第二十六金德尚白章

金德尚白，炼铅以求黄色焉①。感化生中宫，黄金销不飞，灼土烟云起②。

【注】①炼铅为白金，自金为神室，神室中有金水，金水既为火所化而色变炎，名曰黄舆。《周易参同契》曰：下有太阳气，伏蒸须臾间，先液而后凝，号曰黄舆焉是也。②金液将生，随水火凝于器中，本从金生化而成液，感结中宫，则黄金之液，自然不飞走也。火灼金华，浑气清澈，或为轻烟薄雾，在鼎室之内，变化无常，或钟乳倒悬，或犬牙参错，或变日月之象，而魂魄皆现，或化龙虎之形，而金木相交，精神万状，不可名言。若以五金八石、诸类杂物作之者，安能臻此神化哉！

【疏】世间万物，不能坏者，惟黄金耳。自开辟以来，唯金体不亏损，故黄金之母曰真铅。真铅者，先天之一物，混沌未判，铅气在其中，及天地分形，铅体亦现。天地万物，若无铅气，则不能成其妙



用，故真铅之气，靡所不在也。且黑金生白金，白金生黄金，黄金生至药，若人服之，则寿同天地，与道同体，故金德之精，为众药之主、万物之宗也。

第二十七有无互相制章

有无互相制，上有青龙居①，两无宗一有，灵化妙难窥②。

【注】①有者，白金也；无者，火气也。故有无之作，互相制伏，金水相交而生灵汞于中宫，汞即青龙也。《周易参同契》曰：“上闭则称有，下闭则称无无者以奉上，上有神德居”是也。②两无者，阴阳气也，日月之魂魄也。一有者，亦神胎也。神胎之中，无诸杂物，杳空体而已。因水火之气，引日月之精，合阴阳之粹，入于神胎，金液灵化，莫能窥测，神室上下，水火之气，因金母翕育，相须而生。《周易参同契》曰此两孔窍法，金气亦相须是也。

【疏】金液名黄舆者，乃九转之名也。古之人服丹药，先斋戒清净于内，然后方服外丹，庶得内外兼济，真气熏蒸，遍于四肢，易以返老还童，为纯阳之身，与天齐寿也。

第二十八炼银于铅章

炼银于铅，神物自生①，银者金精，铅包北灵②，水者道枢，共数名一阴阳之始，故怀银精③。铅化黄丹，寄位五金④，为铅外黑，色禀北方，内怀金精⑤，被褐怀玉，外为狂夫⑥。

【注】①白金未见其形隐于北方玄水之中，若知白金黑铅之内，取之为大药之基，运动法象少则神物自然生矣。《参同契》曰，知白守黑，神明自来是也。②金精乃白金也，玄水之基乃真铅也，常包北方真水银也。《周易参同契》曰：白者金精，黑者水基是也。③白金自水而产，用为神器，水体不绝，金水两情为之枢纽，阴阳之本故为银精，银精则药也。《周易参同契》曰：水者道枢，其数名一，阴阳之始是也。④铅亦名玄，位居坎方，水、火、金、木之气隐于铅中，为五金八石之主，流珠遇之而为根本，皆水火之气结成也。《周易参同契》曰：铅含黄芽，五金之主北方河车是也。⑤铅外貌黑恶，而内有金华，常居北方壬癸之位也。《周易参同契》曰：“故铅外貌黑，



内有金华”是也。⑥真铅未定修炼之前，混于矿内，而色黑内怀，以象被褐怀宝也。《周易参同契》曰：被褐怀玉，外为狂夫，是此意也。

【疏】夫鼎者，药也，药者，鼎也，鼎药一也。金液之道，若以非类而成，则世人服之者升仙多矣。故《周易参同契》曰：挺除武都，八石弃捐。则知大丹不用五金八石、曾青雌雄之类，断可见矣。或为金丹自赤而变紫色者，不过曾青雌雄之气染入而已。且夫自然元气，发生草木，枝叶花果，颜色艳异，岂是曾青雌雄所染哉！古诗曰，花发何奇异，绿叶间红苞，谁人将此染，争知造化烧。枝茎花叶所发，乃自然变化而成者，莫非水、火、土之气也，金丹之道亦然。顺天地生成之理，合金木自然之方，若以水、火、土归于一，岂无变化乎了五金八石、硝矾铜粉等类，众术之中用者有之，至若金汞灵液，则此等诸类者，无所施焉。彼修炼大丹之士，知此玄奥之道，与夫真铅所产之地，则金液无不成之理，故刘知古真人云。龙虎者，金汞也。金液相包，得自然之性，服之者岂不神异哉！

第二十九银为铅母章

银为铅母，母隐铅中①，铅者银子，子藏银胞②，真素渺邈，似有似无③。灰池炎灼，铅沉银浮④，洁白见宝，可造黄舆⑤。

【注】①银者，金也；铅者，水也。为永生在金，金为水母，金返藏形于铅水中也。《周易参同契》曰：金为水母，母隐子胎是也。②银者，子也，水也；铅者，母也，金也。金既生水而子水复居铅母之中，故曰黑铅也。《周易参同契》曰：水者金子，子藏母胞是也。谓黑铅变质之后，寄位西方，常隐迹于水中，得水滋养，愈见生成，名曰黑铅，制成白金，而作神室，因阳火激发，而子水却于白金中流出，名曰真水银也。大哉真物，是为生天生地之一气也。③真素，真汞也，在母胞中被外符追逐，或有或无，浮沉不定，为鼎室所蔽，不能见其形仪也。《周易参同契》曰：真人至妙，若有若无是也。④灰池火炽，铅沉于下，银浮于上，名曰白金，真一子谓真汞在神鼎之内，被阳火阴符熏蒸，飞伏不定，或沉或浮，神室若太渊也。丙《周易参同契》曰：仿佛太渊，乍沉乍浮是也。⑤灰池煅练，以为白金，乃



取白金，而为神室，可以造黄舆也。《周易参同契》曰：采之类白，造之则朱是也。

【疏】金液之要，在乎神水华池。华池即金母也。金者，西方白金也，其金有液汞者是也。太阳流珠二物，虽各有象，本同一源，至人以金养汞，变为丹砂，是返本还源，归自然之性。白金神母，养成大丹，大丹成后，津液不绝，故言金液。好道之士，审而详之，不可以山泽金银合和水银，便为之养汞也。

第三十壳为金精章

壳为金精，水还黄液①，径寸之质，以混三才②，天地未分，象若鸡子③。

【注】①真铅炼为白金，以白金为鼎器，是金精之母，其中有水银，可以变黄液。《周易参同契》曰：炼为表卫，白里真居是也。②神室中空，方圆寸馀，上釜为天，下釜为地，中安灵汞，以象三才。《周易参同契》曰：方圆径寸，混而相扶是也。③天地未开辟之前，混沌若鸡子之形，日月之精，交于其中，万象之形，因以兆矣。至人指神室象混沌，以体三才之用，进阳火、退阴符，以留日月之精，真铅生天地之先，采之有法，造之有理，非可妄为也。《周易参同契》曰：先天地生，巍巍尊高是也。

【疏】白金既露，状若白马牙，又性好食木精，木从北方水中而生，因锻炼之后洁白如雪，实为丹之宝也。陶真人曰：以宝炼宝，志士得道。葛稚川曰：石液鬼隐，金精山藏。审此，亦是洁白见宝也。既言洁白，又言见宝，则可以造金液神丹也。今之人烧朱砂、水银，纵得伏火之法，终有本性，虽使服之，安有金砂入五内，雾散若风雨之效哉！

第三十一圆中高起章

圆中高起，状似蓬壶①，关闭微密，神运其中②，炉灶取象，固密全坚③，委曲相制，以使无虞④，自然之理，神化无方⑤。

【注】①凡修大丹，先须坛炉鼎灶，上下相接，如蓬壶之状也。《周易参同契》曰：旁有垣阙，状似蓬壶是也。②鼎内周旋四通，以



来火气，关闭际会，不使走失也。《周易参同契》曰：环匝关闭，四通踟蹰是也。③坛上有炉，炉上有灶，灶中有鼎，鼎中有神室，神室中有金水，互相包裹，以阙奸邪，又使灵汞易生也。《周易参同契》曰：守御固密，阙绝奸邪是也。④金鼎悬于灶中，虚其四向，以疏火气，安水于金鼎之上，运火于金鼎之下，坛炉鼎灶，递相包裹，以防非常也。《周易参同契》曰：曲阁相通，以戒不虞是也。⑤凡造大药，皆是日月星辰之精，五行四象之气，而为金液，非有他道也。

【疏】至人悯夫不知道者，利于汨没，以致于死，不明神之所往，性之所有，此金液之要所以传也。且黄帝、老子亦修此道，为后来之师，故服丹长生，隐显变化，入火不焦，入水不濡者此也。轩辕之前，御世之君，皆兼此道，以相禅受，不独游方之外，而进此道也。后世浇薄不纯，共法颇秘，得之者稀。至周之时，老君降世，将度函关，始以金液之法，独传关令尹真人，因得流行于世。有缘相值，则递相传受，不绝道种。今世之人则不然，以富贵骄其身，名利役其性，酒肉窒其气，色欲迷其情，四乐之外，惟畏死而已。遂妄意延年，尽礼于方术之士，以求不死之药，有奸利之辈，闻风竞至，偃蹇自如，以为其师，缄默不言，以视秘奥，伪之乱真，未易识测，其实以傍门小术，依托为至道，以金石草木，借名为真药，曾无其效，使夫后来不信金液之法，亦不足怪也。

第三十二磁石吸铁章

磁石吸铁，隔碍潜通①，何况鸡子，配合而生②，金土之德，常与汞俱③。

【注】①磁石之力全者，可引数斤之铁于器物之外，此物类相感者也。《周易参同契》曰：幽玄远渺，隔碍相通是也。②以白金造神室，而象鸡子之形，如天地之配合，运动水火，而灵汞自生。《周易参同契》曰：类如鸡子，黑白相符是也。且天地之中，有太阴玄精，变化万状，注于万物之上，随大随小，莫不由之，至人制而食之，以驻景修仙也。欲制之法，唯白金一物，力能制之，方肯留恋，同为变化也。③金，乾；土，坤也。乾坤情动而生汞铅，二物相得，如成金液而不飞走。《周易参同契》曰：动静休息，常与人俱是也。



【疏】古之真人，玄奥之法在修金鼎，但金鼎难造，若能知者，可以召万化之气，知金液之精矣。假令混沌之前，形质未判，天地之状，已若鸡子，取共根本，立为至道，故先天地、首万物。道术之中，唯此最先，得之者独立长世，神形不坏亦不难也。

第三十三火记不虚作章

《火记》不虚作，非郑重前文①，丹术既著，不复重拟②，故演此诀，以附《火记》焉③。

【注】①《火记》有六百篇，次第连接，运十月火候也。每月三十日，昼夜各一卦，计有六十卦，十月计六百卦也。二八有亦有篇数，缘卯月易水安金，至酉月行火止水，与寅、申月同，故不在其数，此《古文龙虎经》言。《火记》，上古之人口口相传，非虚作之文，故郑重而言之。丹法云传药不传火者此也。②《火记》作之于前，故于此经不复言也。③此经只以古文而传，不著作者之姓氏，盖古之得道者，恐《火记》沉匿，后人不能修金液之道，遂作此经以附之耳。

【疏】世之学道者，不得金液之根元，而执傍门曲径，迷误一生。有兀坐存想，咽津纳唾，指太渊一窍，想脐下之泓池，或默听灵响之音，而分为铅汞，将心肾相交，而名曰水火，此皆初地之学也。复有对境接气，行房中补养之术，男女相交，作吐纳阴丹之法，血气将尽，返至祸患，朽腐形骸，化成灰土。此等数多，皆为背道，欲进却退，欲速转迟，蒙昧至真，乖违天理，以此观之，深可怜悯。此经以龙虎为首者，龙者日也，虎者月也，日月是乾坤运动之祖，发生万物之本。乾天金体，其色青碧，包含阴阳，和合四象，三光二气，皆运其中。古之人效天地之运动，日月之躔离，安炉立鼎，摄二景之光，召龙虎之气，而归神室，制而成药，号曰金丹，故以“龙虎为名也。魏真人云；芽之灵者，龙吟方泉，景云络霄，虎啸虚无，冲风四振，阳燧照明，珠火郁起，方诸见阴，玄溢可得，此皆自然而然也。金丹变化之道，其实皆一也。若以五金八石及诸铅矿，并存想采取阴丹，而望白日飞升，不亦难乎？且此经上、中、下三篇，有鄙俚之谈，或字不正，皆后人托名，以窜其中，今削去之。以魏真人《周易参同



契》相准，分为三十三章，使后来学者，不失其次序也。虽然，山林高逸，朝市大隐，可深造共道者，亦岂无望于《周易参同契》印证哉！

【按】此经本名《金碧潜通诀》，有第三十三章“故演此诀”及《云笈七签》可证。作者撰写《金碧潜通诀》的主要目的，是为后世修炼内丹者提供一把开启《周易参同契》大门的钥匙。后来有人因《周易参同契》中“吾不敢虚说，仿效圣人文，古记题《龙虎》，黄帝美金华”之语，遂改题《龙虎上经》。至于此诀的作者是谁，《文献通考·经籍考》中微露端倪：“《金碧潜通》一卷，晁氏曰：题长白山人元阳子解，未详何代人，不著撰人名氏。按《邯郸书目》云：羊参微集。其序言：本得之石函，皆蝌蚪文字。世有三十六字诀，七曜五行、八卦九宫，论还丹之事。其辞多隐，人莫测。刘真人演仰观上象，以定节度。今之作书多不成者，盖不得口诀故也。吾恐坠匿圣文，故著上经，托号《金碧潜通》。金者，刚柔得位，火不能灼，服之，仙游碧落云云。疑即参微所撰也。”然《宋史·艺文志》神仙类著录《金碧潜通秘诀》一卷，《通志略》道家外丹著录《龙虎上经金碧潜通诀》三卷，《道枢》卷二十四《金碧龙虎篇》，均确认为刘演所撰。疑此书本为河间真人刘演所撰，而元阳子羊参微为之作注，或加以改写而已。考羊参微为隋以前人，据《文献通考·经籍考》载，苏元朗所撰《龙虎通玄要诀》一卷，“以古诀《龙虎经》、《周易参同契》、《金碧潜通诀》文繁而隐，故纂其要为是书”，而苏元朗“生于晋太康时，隋开皇中来居罗浮”（《古今图书集成·博物汇编·神异典》静功部引《罗浮山志》），则羊参微为隋以前人可推而知。《龙虎上经》现存之注本，以王道于宋淳熙十四年（1187）进呈御览者为最古，此书并经太乙宫养素斋道士周真一印证，虽文辞稍费，而解释颇为明白。《四库全书总目提要》称此书“大旨谓真铅真汞止取天地之精，日月之华，混合造化，以成神丹。辨药材之真伪，抉金石之异同。又称得真师口诀，以《龙虎经》行世之本谬误为多，故厘而正之，分章定句，于淳熙间奏进。所谓龙虎者，即水火之义，道家丹诀，例用寓名耳。注疏中多引《周易参同契》语，盖炉火之说自魏伯阳始有书，犹彼法中之六经也。”王道事迹不可考，书中自题称“保



义郎差充皇弟少傅恩平郡府指挥使”，自序又云“一介武弁，隶职王府”，后序又谓“曾于乙巳岁三月十八日，躬蒙今上皇帝宣见，问以修身养性之事”，可知其为藩王府邸中之侍卫官，而对于丹道养生有较高造诣者。



下卷 《悟真篇》

宋张伯端撰 南宋翁葆光注

《悟真篇》的作者张伯端，字平叔，后改名用成，号紫阳，天台（今浙江临海）人，住世 99 年。据《山西通志》载：宋神宗元丰五年（公元 1082 年）夏羽化，则出生当在宋太宗太平兴国八年（公元 983 年）。从小学科举之业，年长后为府吏。他曾误以为婢女窃食鱼膳，婢女无以自明，自经身亡，使他不胜悔恨，并白叹任府吏一职，处理的公案满箱，“其中（错判）类窃鱼事不知凡几！”于是赋诗道：“刀笔随身四十年，是是非非万千千。一家温饱千家怨，半世功名百世愆。紫绶金章今已矣，芒鞋竹杖任悠然。有人向我蓬莱路，云在青山月在天。”随后纵火焚毁所有公文案卷。这是他看破名利发心学道的开始。由于焚毁公文，触犯刑律，他被充军岭南。宋英宗治平年间（公元 1064~1066 年），陆诜为桂林驻军将帅，将张氏安置在帐下，主管机要。以后陆的每次调遣，都引以自随。陆镇守成都，张氏任四川节度制置安抚司属官。宋神宗熙宁己酉岁（公元 1069 年），张住宿于成都天回寺，遇异人，得到炼金丹的传授。据说此异人即刘海蟾，张亦由此改名用成。该年陆诜在成都逝世。此后张氏转徙于秦陇（今陕西甘肃一带）。在凤州（今陕西凤县），触犯当地太守，受黥刑、流放的处罚。经过邠州（今陕西彬县）逢大雪，在酒肆中小憩，逢遇以后成为门下弟子的石泰，由石泰向太守说情后获释。在河东（今山西省黄河以东地区），张氏再投于转运使马默（字处厚）门下，马受召调离，临行时张氏托付所著的《悟真篇》，说：“平生所学尽在此矣。愿公流布此书，当有因书而会意者。”张氏晚年经过成都返回故乡，筑室于山青水绿之中而终老。亦有说其晚年卒于荆湖（今湖北省江陵）。张伯端著《悟真篇》、尚著有《金丹四百字》、《青华秘文》等。



第一章 序

嗟夫！人身难得，光阴易迁，罔测短修，安逃业报，不自及早省悟，惟只甘分待终，若临期一念有差，立堕三涂恶趣，则动经尘劫，无有出期。当此之时，虽悔何及？故老释以性命学开方便门，教人修种，以逃生死。释氏以空寂为宗，若顿悟圆通，则直超彼岸；如有习漏未尽，则尚徇于有生。老氏以炼养为真，若得其枢要，则立跻圣位；如其未明本性，则犹滞于幻形。

其次，《周易》有穷理尽性致命之辞，鲁语有毋意必固我之说，此又仲尼极臻乎性命之奥也。然其言之常略，而不至于详者，何也？盖欲序正人伦，施仁义礼乐有为之教。故于无为之道，未尝显言。但以命术寓诸《易》象，以性法混诸微言故耳。至于《庄子》推穷物累逍遥之性，《孟子》善养浩然之气，皆切几之矣。

迨夫汉魏伯阳引《易》道阴阳交媾之体，作《参同契》以明大丹之作用，唐忠国师于语录首叙老庄言，以显至道之本末，如此岂非教虽分三，道乃归一。奈何后世黄缙之流，各自传门，互相非是，致使三家旨要迷没邪歧，不能混一而同归矣！且今人以道门尚于修命，而不知修命之法，理出两端，有易遇而难成者，有难遇而易成者。如炼五芽之气，服七耀之光，注想按摩，纳清吐浊，念经持咒，喂水叱符，叩齿集神，休妻绝粒，存神闭息，运眉间之思，补脑还精，习房中之术，以致服炼金石草木之类，皆易遇难成者。已上诸法，于修身之道，率皆灭裂，故施功虽多，而求效莫验。若勤心苦志，日夕修持，上可辟病，免其非横。一旦不行，则前功渐弃。此乃迁延岁月，必难成功。欲望一得永得，还婴返老，变化飞升，不亦难乎？深可痛伤！盖近世修行之徒，妄有执著，不悟妙法之真，却怨神仙谩语。殊不知成道者，皆因炼金丹而得。恐泄天机，遂托数事为名。其中间惟闭息一法。如能忘机息虑，即与二乘坐禅相同。若勤而行之，可以入



定出神。奈何精神属阴，宅舍难固，不免常用迁徙之法。既未得金汞还返之道，又岂能回阳换骨，白日而升天哉？

夫炼金液还丹者，则难遇易成，须要洞晓阴阳，深达造化，方能追二气于黄道，会三性于元宫，攒簇五行，和合四象，龙吟虎啸，夫唱妇随，玉鼎汤煎，金炉火炽，始得玄珠成象，太乙归真。都来片晌工夫，永葆无穷逸乐。至若防危虑险，慎于运用抽添，养正持盈，要在守雌抱一。自然返阳生之气，剥阴杀之形。节气既周，脱胎神化，名题仙籍，位号真人，此乃大丈夫功成名就之时也。今之学者，有取铅汞为二气，指脏腑为五行，分心肾为坎离，以肝肺为龙虎，用神气为子母，执津液为铅汞，不识浮沉，宁分主客，何异认他财为己物，呼别姓为亲儿，又岂知金木相克之幽微，阴阳互用之奥妙？是皆日月失道，铅汞异炉，欲结还丹不亦难乎？仆幼亲善道，涉躐三教经书，以至刑法书算、医卜战阵、天文地理、吉凶死生之术，靡不留心详究，惟金丹一法，阅尽群经及诸家歌诗论契，皆云日魂月魄，庚虎甲龙，水银丹砂，白金黑锡，离坎男女，能成金液还丹。终不言真铅、真汞是何物也。又不说火候法度，温养指归。加以后世迷徒恣其臆说，将先圣典教妄行笺注，乖讹万状。不惟紊乱仙经，抑亦惑误后学。

仆以至人未遇，口诀难逢，遂至寝食不安，精神憔悴。虽询求遍于海岳，诸益尽于贤遇，皆莫能通晓真宗，开照心腑。后至熙宁己酉岁，因随龙图陆公入成都，以夙志不回，初诚愈恪，遂感真人，授金丹药物火候之诀，其言甚简，其要不繁，可谓指流知源，语一悟百，雾开日莹，尘尽鉴明，校之仙经，若合符契。因谓世之学仙者，十有八九；而达其真要者，未闻一二。

仆既遇真詮，安敢隐默，罄所得，成律诗九九八十一首，号曰《悟真篇》。内七言四韵一十六首，以表二八之数；绝句六十四首，按《周易》诸卦；五言一首，以象太一之奇。续添西江月一十二首，以周岁律。其如鼎器尊卑、药物斤两，火候进退、主客后先、存亡有无、吉凶悔吝，悉备其中矣。及乎篇集既成之后，又觉其中惟谈养命固形之术，而于本源真觉之性有所未究，遂玩佛书及《传灯录》，至



下卷 《悟真篇》

于祖师有击竹而悟者，乃形于歌颂诗曲杂言三十二首，今附之卷末，庶几达本明性之道，尽于此矣。

所期同志览之，则见末而悟本，舍妄以从真，时皇宋熙宁乙卯岁旦。天台张伯端平叔序。



第二章 卷一

七言四韵（一十六首，以表一斤二八之数。）

（一）

不求大道出迷途，纵负贤才岂丈夫。百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮。只贪利禄求荣显，不觉形容暗瘁枯。试问堆金等山岳，无常买得不来无？

注曰：人间世所重之极至者，曰富，曰贵。二者皆人之所欲也。故天下之人莫皆决其性命之情，尽其平生之志，争先力求而以得之为快也。观其所以然者，无过浸淫于利禄声色而已矣！殊不知利禄声色实为伐性命之戈矛，囚一身之桎梏。夫世之不明道德性命之妙，惟饕利禄，日恣贪瞋，汨没爱河，漂流欲海，是非人我，交战胸中，喜怒哀乐，互残躯体，是致尸魔促其气寿，寒暑削其容光，不觉在生一世，瞥然水上之沤，光景百年，瞬若石中之火。纵使金高北斗，玉等南山，迨至无常而欲买身，使不为蝼蚁之窟穴，可乎？哀哉！痛哉！命未告终，真灵已投于别壳矣！

虚静天师曰：今生不觉，别后换壳；投入别壳，辗转不觉。吁！与其不觉，投于异类，曷容栖迟于大道耶？道遂功成，身超碧落，乘云气，御飞龙，而游乎无极，死生不变乎？已而位号真人矣。至此，乃大丈夫得意之秋，至荣至显之日也。若乃区区俗务，碌碌尘心，而堕于世网者，纵负斑马之雄才，兼有苏、张之劳显，抑不过为土上之游魂，行尸之阴鬼耳。乌云为真大丈夫哉？

是以仙翁首咏是章，盖于时达高明之士言之，可因一言而自悟，速求大道，出离迷途，为无为事，乃真大丈夫。降此俱无足取，参学弟子宗源，日观仙翁之诗、无名子之注，而不省悟者，真遇冥之甚也！



见闻之士，可不下手速修耶？别本注曰：难莫难于遇人，易莫易于成道。现宰官长者之身，结同志得道之友，炼一黍于一霎之中，立地成道。然纡朱怀金，门深似海，有道之士，望望然去之。此遇人之难，成道之易也。易莫易于遇人，难莫难于成道。百钱挂杖，四海一身，夙植灵根，亲传至道。然龙虎之文易解，刀圭之锁难开，得药、妄言、炼铅无计。遇此人之易，成道之难也，安得亲扣玄关，二者俱全哉？仙翁瞻游成都，遇青城丈人，得传金液还丹之道，惊警叹成道之难，故作是诗以结丹友。其章云：试问堆金等山岳，无常买得不来无。辞意近切如此，虽有拱壁，以先驷马，不如坐进此道。仙翁远矣！高山流水，落落知音。子野陆墅①曰：道不负人，人乃负道！

(二)

人生虽有百年期，寿夭穷通莫预知。昨日街头方走马，今朝棺内已眠尸。妻财抛下非君有，罪业将行难自欺。大药不求争得遇，知之不炼是愚痴。

(三)

草木阴阳亦两齐，若还缺一不芳菲，初开绿叶阳先倡，次发红花阴后随。常道即兹为日用，真源返此有谁知？报言学道诸君子，不识阴阳莫乱为。

注曰：草木未生之初，含孕至朴。及其甲拆，禀一气以萌芽，故抽一干以象一气，次分两叶以象阴阳，又于两叶中间复抽一蕊以应三才。过此已往，渐渐支离，花叶芬菲。春以之生而开绿叶，夏以之长而发红花，此阳气使之然也。秋以之肃而结实，冬以之杀而粪本，此阴气使之然也。阴阳两齐，化生不已。若还缺一，则万物不生。故真一子曰：孤阴不自产，寡阳不自成。是以天地氤氲，万物化醇；男女媾精，万物化生。常道即兹，以为日用。真源反复，有阴阳颠倒互用之机，人能炼之，可以超生死。学者苟不明此，而及我者，乃蒙蔽耳。



(四)

阳里阴精质不刚，（一作“莫把孤阴为有阳”。）独修一物转羸羸②。劳形按引皆非道，服气餐霞总是狂。举世谩求铅汞伏，何时得见虎龙降？劝君穷取生身处，返本还原是药王。

注曰：阳里阴精，己之真精也。精能生气，气能生神，荣卫一身，莫大于此。油枯灯灭，髓竭人亡。此言精气，实一身之根本也。奈何此物属阴，其质不刚，其性好飞，日逐前后，便溺、涕唾、汗泪，易失难擒，不受制炼，故圣人谓之“太阳流光，其性猛烈”。若不得混元真一阳丹以制之，兼以阴中阳火以育之，则无由凝结以成变化。若只修此一物，转见羸羸。按引劳形皆非正道，餐霞服气总是狂图。设使吞月日之精华，光生五脏；运双关于夹脊，脑补精还。以至尸解投胎，出神入定，千门万法，不过修阳里阴精一物而已。孤阴无阳，如牝鸡自卵，欲抱成鸡，岂可得乎？钟离公曰：涕唾精津气血液，七般物事总皆阴，若将此物为仙质，怎得飞神贯玉京？以此言之，一身之中非惟真精一物属阴，五脏六腑俱阴非阳。分心肾为坎离，以肝肺为龙虎，得乎？用神气为子母，执津液为铅汞，得乎？若执此等治身而求纯阳之证，犹如去冷加冰，除热用汤，飞龟飞蛇，愈见乖张。

《参同契》曰：使二女同居，颜色甚姝；苏秦通言，张仪结媒；发辨利舌，奋为美辞，推心调合，谐为夫妇，弊发腐齿，终不相知。比喻以女妻女，以阴炼阴，安能有效化之道哉？真龙真虎者，二八是也。真铅真汞者，龙虎二弦之气也。此道至简不繁，至近匪遥。但学者执僻坚以傍门非类之药为铅汞，反以大道真诀为非，深可悲伤！故钟离公曰：求仙不识真铅汞，漫读丹经千万篇。不识个中含蓄意；谤他真语作虚言。故仙翁直指铅汞所产川源之处，身从何生，命从何立；返此之本，还此之源。颠倒修之，则真龙真虎自降，真铅真汞自伏。非药之王，其孰能与于此哉？近世多矣！十六岁童男童女，使之交合，泄而成胎，谓之胎元丹，谓之紫河车。以此为金丹大药，是犹



接竹点月，不亦远之愈远乎？后天地生有形有质者，皆非至药，盖形而下者，非先天之道也。

又上阳子曰：《契》云“是非历藏法，内视有所思。阴道厌九一，浊乱弄元胞。诸术甚众多，千条有万余。”彭真人曰：“世人不达大道之宗元，而趋傍门之曲径。此属多般，皆为左道。乖讹天理，悖乱至真，不达黄帝之文，全失老君之旨。本期永寿，反尔伤身。”

仆曰：只为世人执己而修，则千条万径无非傍门者矣。仙翁垂悯直言，穷取生身处，岂不直露天机？此正合钟离公云：“生我之门，死我之户，大哉！”上贤说道，下稍无人承当，何哉？缘为世人因业识中来，却又因业识中去。一阳奔走于形，虽男子身中皆阴，若执一己而修，岂能还其元而返其本？又将何而回阳换骨哉？是以大修行人，求先天真铅必从一初受气生身之处求之，方可得彼先天真一气，以还其元而返其本也。此为男子修仙之道。

女人修行则以乳房为生气所，其法尤简，是以男子修仙曰炼气，女人修仙曰炼形。坎女修炼，先积气于乳房，然后安炉立鼎，行太阴炼形之法。其道易成者，良有旨。宣和中，洞宾游吴兴，见一妓张珍奴，色华美，性澹素，虽落风尘，每夕沐浴更衣，炷香告天，求脱去甚切。洞宾作一士访之。珍奴见之风神秀异，殊敬，尽欢而去。明日又至。如是往往月余，终不及乱。张珍奴曰：“荷君着顾甚久，独不留一宿，罄枕席之欢娱，岂妾猥漏不足奉君子耶？”

士曰：“不然。人贵心相知，何必如此哉？且如汝每夜告天，实何所求？”

珍曰：“失身于此，又将何为？但自念奴人是门中，妄施粉黛，以假为真，歌讴艳曲，以悲为乐，本是一团臭脓皮袋，借为饰以惑人。每每悔叹世之愚夫，不自尊贵，过我门者观我如一枝花，情牵意恋，留恋不舍，非但求财，多致身殒。妾虽假容交欢，觉办愈重。惟旦夕告天，早祈了脱。”

士曰：“汝志如此，何不学道？”

珍奴曰：“陷于此地，何从得师？”

士曰：吾为汝师，可乎？珍即拜叩。



士曰：“再来，乃可遂去。”珍日夜望不至，深自悔恨。自书曰：“逢师许多时，不说些几个。安得仍前相对坐，懊恨韶光空自过！直到如今，闷殒我！”笔未竟，士忽来。见所书，读其韵曰：“别无巧与妙，你方见一个，子后午前定息坐，夹脊双关昆仑过，恁时得气力，思量我。”

珍大喜，士乃以太阴炼形丹法与之。珍自是神气裕然，若大开悟，不知密有所传尤多。珍亦不以告人。临别留《步蟾宫》云：“坎离坤兑分子午，须认取自家宗祖。地雷震动山头雨，要洗濯黄女出土。捉得金精牢闭固，辨甲庚要生龙虎，待他问汝甚传人，但说先生姓吕。”珍方悟是吕先生。即佯狂丐于市，投荒地，密修真诀，愈三年尸解而去。

修行事不问男女，若勇猛心坚，成道必矣。



第三章 卷二

(五)

不知真铅正祖宗，万般作用枉施功。休妻谩遣阴阳隔，绝粒徒教肠胃空。草木金银绵滓质，云霞日月属朦胧。更饶吐纳并存想，总与金丹事不同。

注曰：真铅之要，以二八之气为宗。此外皆非至道，枉施功耳。夷门《破迷歌》曰：孤寡不是道，阴阳失宗旨。王真人曰：学人刚要辞妻妾，不念无为无不为。高象先曰：或阳兮孤妻，或阴兮独宿。此皆言孤阴寡阳，独修一物之意。或者不知，又执此说以行房中御女之术，毁谤仙道，咎将谁归？殊不知喻阳夫阴妻之义。非人间夫妻也。《破迷歌》曰：休粮不是道，死后作饿鬼。以上诸物皆后天地生渣滓之类，易遇难成，乌可与金丹大药同旦而语哉？

(六)

学仙须是学天仙，惟有金丹最的端。二物会时情性合，五行全处龙虎蟠。本因戊己为媒聘，遂使夫妻镇合欢。只候功成朝帝阙，九霞光里驾凤鸾。

注曰：仙有数等：阴神至灵而无形者，鬼仙也；处世无诸烦恼而永寿者，人仙也；飞空走雾，饥渴不挠，寒暑无侵，遨游海岛，长生不死者，地仙也；形神俱妙，与道合真，步日月无影，入金石无碍，水火不焚溺，变化无穷，或老或少，隐显莫测，若存若亡，消则成气，息则成形，蓍龟莫能测，鬼神莫能知者，天仙也。阴真君曰：若能绝欲兼修胎息，移神入壳，入定投尸，托阴生化而不坏者，可为天下品仙也；若授六甲符篆、正一盟威、上清大洞经箓等法，及剑术尸



解等术，得道者立为南宫，列仙隐诸洞府，为中品仙也；若是修金丹大药得道者，全身冲天为无极上品之天仙也。故仙翁勉修真之士，须立志慷慨，特达不群，无为，彼中下之仙；直为无上九品极上天仙可也。夫五金、八石、朱砂、水银、黑铅、白锡、黄丹、雄黄、雌黄、砒霜、粉霜、鲁青、胆矾、秋石、草木灰、霜水、渣滓煮伏之类，以至自己津、精、气、血、液等。此皆后天。是天地未分之前混元真一之气，谓之无中生有。圣人以法追摄于一个时辰内，结成一粒，大如黍米，号曰金丹。又曰真铅，又曰阳丹，又曰真一精，又曰真一水，又曰真水，又曰水虎，又曰太一舍真气。人得一粒饵之，立跻圣地。此乃天上之甲科，天仙之大道也。举世无知者。

真一之气，生于天地之先，混于虚无之中，恍惚杳冥，视之不见，听之不闻，抟之不得，如之何凝结而成黍米哉？圣人以实而形虚，以有而形无。实而有者，真阴真阳也，同类无情之物也；虚而无者，二八初弦之气也，有气而无质者也。两者相形，一物生焉。所谓一物者，真一之气，凝而为一黍之珠者也。经曰：元始悬一宝珠，大如黍米在空玄之中。此其证也。圣人恐泄天地之机，以真阴真阳取喻青龙白虎也，以两弦之气取喻真铅真汞也。

今仙翁于诗曲中复以青龙之一物，名曰赤龙、曰震龙、曰天魂、乾象、乾炉、玉鼎、玉液、扶桑、海龙、上弦、东阳、长男、赤汞，朱砂鼎、离日、赤凤，已上无过比类青龙之一名也。

又以白虎之一物，名曰黑虎、曰兑虎、曰地魄、坤位、坤鼎、金鼎、金炉、华岳、岩虎、下弦、西川、少女、黑铅、偃月炉、坎月、黑龟，已上无过比类白虎一句也。又以龙之弦气，名曰真汞、曰姹女、曰木液、青娥、砂里汞、朱里汞、曰精、曰情、曰黄芽、流珠、青衣女子、金乌离女、牝龙、真火、二八姹女，玉液、玉芝之类，其实一也。

又以虎弦气，名曰真铅、曰金公、曰金精、水中金、水中银，曰性、曰白雪、素练、郎君、玉兔、坎男、真水、九三郎君、刀圭之类，其实一也。

此言二物会时情性合者，二物即龙虎也。青龙在东，东方属木，



木能生火，龙之弦气为火，曰情，属南方，谓之朱雀也；白虎在西，西方属金，金能生水，虎之弦气为水，曰性，属北方，谓之玄武也。夫龙木、虎金、情水、性火，谓之四象。四象会合于中宫而成丹者，土也。此真五行也。龙虎二物相交，则情性合矣。故曰“二物会时情性合，五行全处虎龙蟠”也。

木龙在东，金虎在西，二物间隔，孰能使配合而为夫妻耶？配合在黄婆而已。左手擒龙，右手捉虎，使之合并也。戊己属土，故谓之黄婆。金木间隔，黄婆能使之合并，黄婆能使之配合，岂知非媒聘使之欢合而为夫妻乎？两者异，真之气藏；两者同，真一之气变。真一之气变，真人自出现。此外药之法象。

饵金丹后，复有十月之功，炼形成气，又有九载，抱一化气成神，方能形神俱妙，与道合真，膺箓授图，上宾于天，丹熟人间，道成天上；九霞光里，两腋风生，驾凤骖鸾，翱翔碧落，自非夙植灵根，广积阴鹭，其孰能与于此哉？陆子野曰：天仙非金丹不能成其道。金丹是何物？曰：分明元是我家物，寄在坤宫坤是人。所言二物者何物也？我与彼也。彼我会则情性和而五行备。龙虎、情性而已。且道这会，如何会？所谓有用用中，无用无功，功里施功，竹密不妨。流水过山高，岂碍白云飞。戊己，乃中也。中者，得其正位。戊己者，意土也。彼我之意相会，则夫妻之情欢悦而得矣。所以戊己为生物之乡。生物系乎意也。真土五位，真意无形。神哉！神哉！

(七)

此法真中妙更真，都缘我独异于人。自知颠倒由离坎，谁识浮沉定主宾？金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银。神功运火非终旦，现出深潭日一轮。

注曰：此道至圣、至神、至贵、至尊、至简、至易、玄中之玄，妙中之妙，举世罕闻。仙翁出乎其类，拔乎其萃，独得深旨。故冲熙翁曰：金丹大道，举世道人无所许可，惟平叔一人而已。泰山也，河海也，丘垤③行潦何敢冀焉？



离三为阳而居南，所反为女者，外阳而内阴也，谓之真汞。坎三为阴而居北，所以反为男者，外阴而内阳也，谓之真铅；故仙翁曰：日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。不会个中颠倒意，休将管见事高谈。此言坎之男、离之女，犹父之情、母之血也；日之乌、月之兔也，砂之汞、铅之银也，天之玄、地之黄也。此数者，皆指示龙虎初弦二气也。主宾者：阳，尊高，居左，曰主；阴，位低下，居右，曰宾，夫离为火，火炎上，火乃木之性，俱浮，属阳，故为主也；坎为水，水润下，水为金之性，俱沉，属阴，故为宾也。此常道也。今也，离反为女，坎反为男，是主反为宾也，宾反为主，岂非颠倒乎？故曰：“自知颠倒由离坎，谁识浮沉定主宾。”定主宾者，盖道中取二弦之气，颠倒之主宾，不取常道主宾，故曰定主宾也。

人人自有长生药，自是愚痴枉把抛。甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。井蛙应谓无龙窟，篱鷁争知有凤巢。金鼎者，金为阴物，鼎中有火之气，是阴中有阳之象，白虎是也。玉池者，玉为阳物，池中有水之气，是阳中有阴之象，青龙是也。砂中汞者，龙之弦气也；水中银者，虎之弦气也。

修丹之士，若欲以虎留恋龙之气，必先驱龙就虎，然后二物氤氲，两情交合，施功锻炼，自然凝结真一之精也。火即上弦之气也，旦者，一昼之首。子为六阳之元，故曰旦也。圣人运动丹火，有神妙之功，不半时中，立得真一之精，一粒如黍，玃于北海之中，赫然光透帘帟，若深潭现出一轮之红日也。非终旦者，明一时辰中，金丹之成也。此药之法象也。

(八)

人人自有长生药，自是愚痴枉把抛。甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。井蛙应谓无龙窟，篱鷁争知有凤巢。丹熟自然金满屋，何须寻草学烧茅。

注曰：甘露、黄芽，皆金丹异名也。天地、坎离，皆龙虎之象也。天地之气氤氲，甘露自降；坎离之气交并，黄芽自生；龙虎二弦



之道交接，真一之气自结。此般至宝，家家自有，以其太近，故轻而弃之。殊不知此乃升天之灵梯也。近世学者，多执傍门非类，孤阴寡阳，有中生有，易遇难成等法，而自误其身，不知斯道简而易成者，有如井底之蛙，篱间之雀，安知有龙窟凤巢也？黍粒之珠既悬，天地之金可掬。

昔邵刚中精于黄白之术，世号为小淮南王。后遇仙翁韩子陶法师于水上，北面事之，出汞金百镒，献陶以为质，陶笑而不顾。邵歃血书盟，陶遂授道焉。既竟，陶取汞一掬入口漱之，吐于水盆中，水为之涌沸。沸定，成紫金一垛，此示其内丹大药有如此之神妙。岂待穷年卒岁，弄草烧茅之辈，可得而见之乎？经文不曰“地藏发泄，金玉露形”，又其证也。

(九)

虎跃龙腾风浪粗，中央正位产玄珠，果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊？南北宗源翻卦象，晨昏火候合天枢。须知大隐居廛④市，何必深山守静孤。

注曰：此诗言内药之法象也。夫真一之精，造化在外，曰金丹，又曰真土。吞入己腹中，即名真铅，又名阳丹。此言虎即金丹也。龙者我之真气也。我之真气自气海而上，其涌如浪，其动如风也。中央正位者，即丹田中金胎神室也。乃丹结聚之处，玄珠者，运火之际，真精自然运转，沿尾闾直透夹脊，上冲泥丸室，颗颗降下口中，状若雀卵，甘香无比，号曰玄珠。咽下丹田，名曰婴儿，又曰金液还丹也。

夫黍珠之丹，是先天地之气，即真一之精，结成为母、为君、为铅，故金钥匙谓之黑铅也。又谓之水虎也。己之真气，后天地生，为子、为臣、为汞，故金钥匙谓之红铅也。又谓之火龙也。金丹自外来，吞入腹中，则己之真气，自下元气海而上涌，如风浪翕然而湊丹。若臣之于君，子之于母，其相与之意可知也。

龙虎相交在神室土釜之中，受火符运育强成圣胎，若果之必熟，



儿之必生，十月功圆，脱胎神化无方也。南北者，子午时也。宗源者，起首之初也。晨昏者，昼夜之首也。子为六阳之首，故为晨，用屯卦直事，进火之候也。午为六阴之元，故为昏，用蒙卦直事，进水之候也。

一日两卦直事，至三十日终，为既济、未济二卦。终而复始，循环不已，故曰翻卦象也。《参同契》云：“朔旦屯直事，至暮蒙当受。昼夜各一卦，用之须依次。既未至晦爽，终则复更始”是也。

一日两卦主事，并牝牡四卦，一月计六十四卦，计三百八十四爻，应一年并闰余之数。乾之初九起于坤之初六，乾之策三十有六，爻计二百一十六；坤之初六起于乾之初九，坤之策二十有四，爻计一百四十有四，总而计之三百六十，应周天之数。日月行度交合升降，不出于卦多之内。月行速，一月一周天；日行迟，一年一周天。枢天者，斗建之极也。一昼夜一周天，一月一移也。如正月建寅，二月建卯是也。且如正月建寅，如太阳未过宫分，以寅加亥，至酉建子。正月斗建临子，正酉时也。如太阳已过宫分，以寅加戌，至寅建午。正月斗建临午，正寅时也。

上士至人，明阴阳上下，知日月盈亏，行子午火符，日有昼夜数，月应时加减，然后时合天度，一一依斗建而运之，故曰合天枢也。天枢即斗极也。夷门歌曰：“十二门中天，一作月建移，刻漏依时逐，旋布此其旨”也。至道之妙，妙在于斯。坎离升降。生产灵药，结成黄芽。别本云：且如正月建寅，立春戌时指艮。雨水戌时指寅，故曰“月月常加戌，时时见破军”。金丹大药家家自有，不拘市朝。奈何见龙不识龙。见虎不识虎，逆而修之，几何人哉？片饷之间，结一宝珠，大如黍米。古诗曰：“将来掌上霞光粲，吞入腹中宫殿新。”又曰：“大道隐朝市，山中知不知。”



第四章 卷三

(十)

黄芽白雪不难寻，达者须凭德行深。四象五行全藉土，三元八卦岂离壬。炼成灵质人难识，消尽阴魔鬼莫侵。欲向人间留秘诀，未逢一个是知音。

注曰：龙之弦气曰黄芽，虎之弦气曰白雪。大药根源实基于此。其道至简，其事非难。若非丰功伟行，莫能遭遇真师，指授玄要也。盖谓大道肇自虚无生一气。一气生阴阳，曰龙、曰虎。龙木生火，虎金生水，木火金水。合成四象。四象合而成丹。丹之成本于土。土无正位，分位四季，四时不得四季之土，四序不行，不能生成万物也。是以，四象五行全藉土也。壬者水也，即真一之气，号曰真一水也。生于天地之先，变而为阳龙阴虎也，龙虎合而成丹。丹土也，龙木也，虎金也，谓之三性、三元，不离真一之水变也。

八卦者真一之气，一变为天，曰乾为父；二变为地，曰坤为母。乾以阳气索坤之阴气，一索生长男曰震，再索生中男曰坎，三索生少男曰艮，此乾气交于坤气而生三男，阳也。及乎坤、以阴气索阳之乾气，一索生长女曰巽，再索生中女曰离，三索生少女曰兑，此坤之气交于乾气而生阴也。亦不离真一之水变也，故曰三元。八卦岂离壬也，非惟三元，八卦不离真一之精。自开辟以来，凡有形与名之类，莫不由此而成变化。真一子曰：真一之精，乃天地之母，阴阳之根，水火之本，日月之宗，三才之源，五行之祖；万物类之以生成，千灵承之以舒惨，至于高天、厚地、洞府、名山、玄象、灵官、神仙、圣众、风雨、晦明、春夏、秋冬、未兆之前，莫不由此铅气产出而成变化者也。修丹之士得真一之水，万事毕矣。真一之黍，吞归五内，运火十月炼尽群阴，化为纯阳真一之仙，阴魔尸鬼，逃遁无门。仙翁欲



留密旨于人间，未闻有知音者。大有径庭，不近人情故也。盖善根种而灵骨钟，灵骨钟而仙可冀。灵骨之钟，善根之种也。不于一生、二生，而于无量、万亿生中种诸善根，才出头来，飘飘然便有出尘气象。噫！走骨行尸，一瓶一钵，便欲登仙，神仙中人不易得也。胡不扪己之心，与平凡之心，有以异乎？无以异乎？

我之仙事，亦无涯也。必也。广大变通为己任，独高一世，鹤立鸡群。人笑我为迂疏，我知我非凡俗。赤精赤松乃吾友，蓬莱方丈乃吾家。自然遭遇异人，亲传至道，结合心友，一黍丹成，仙翁欲向人间留此不传之密旨，莫怪子期期不遇，怎生得个这般人。

(十一)

好把真铅着意寻，莫教容易度光阴。但将地魄擒朱汞，自有天魂制水金。可谓道高龙虎伏，堪言德重鬼神钦。已知永寿齐天地，烦恼无由更上心。

注曰：真铅，即金丹也。地魄在外药，则白虎是也，内药即金丹也；天魂在外药，则青龙是也，内药即己身也。朱汞者在外，龙之弦气也，在内，己之真气也；水金者，在外，虎之弦气也，在内，金丹也。又谓之朱里汞，水中银，已上喻内外二事也。仙翁勉修真之士，速修金丹以超生死，无虚度日也。但将白虎擒龙，自有青龙制虎，二气氤氲以产金丹；既得金丹，复将此金丹吞入腹中，擒自己真气；其自己真气恋金丹，而结圣胎也。内之真龙既降，则世外之龙虎自伏。内炼神魂鬼魄既圣，则世外之魂神自钦。非道隆德邵，其龙孰能与于此哉？体化纯阳，寿齐天地，逍遥物外，自在人间，万念俱空，何烦恼之有？陆子野曰：地魄乃铅，天魂乃汞，以铅制汞，在彼我耳。

(十二)

休炼三黄及四神，若寻众草便非真。阴阳得类方交感，二八相当自合亲。潭底日红阴怪灭，山头月白药苗新。时人要识真铅汞，不是



凡砂及水银。

注曰：三黄四神，金石草木，皆后天地生渣滓之物，安能化有形而入于无形哉？外内不可以成胎，缀花不可以结子。真一之气生于天地之先，杳杳冥冥不可测度，因二八同类相当之物，合而成亲，氤氲交感之中，激而有象。同类者，无情之情，不色之色，正谓乌肝八两，兔髓半斤是也。此二八相当之同类，合而成亲，则真一之气归于交感穴中，凝成黍粒，斯道妙矣。

潭阴也，日阳也。潭底日红者，阴中之阳也。阴中之阳为纯阳而无阴气，故曰阴怪灭也。乃是虎之弦气，谓之红铅。

山，阳也，月，阴也。山头月白者，阳中之阴也。乃龙之弦气。初弦气，故曰“药苗新”，谓之黑铅。（铅作汞。）古歌曰：“红铅黑汞大丹头，将红入黑是真修”，此之谓也。圣人以此二物于一时之中造化成一粒阳丹，在北海之中，赫然如日，光透帘帟，即时采吞入腹，点己阴汞，则一身阴邪之气悉皆消灭。亦如晓日自东海而升，赫然照耀，阴怪悉消灭矣。

阴汞自下丹田峰顶乍禀阳丹之气，渐渐凝结，萌芽新嫩，故“药苗新”也。亦如月之朔旦，与日相交，乍禀太阳之气，日没时则吐微光西方于庚上，状若蛾眉月光新嫩，如“药苗新”也。此谓内外二药之法象也。《西华经》曰：阳中之阴，名曰姤女，阴中之阳，名曰金公。此乃壶中夫妇，紫府阶梯。悟之者神仙，现在目前；迷之者尘沙，杳隔万里。

夫外药之真铅、真汞，即龙虎初弦之气也。内之真铅、真汞，即金丹与己之真气也。时人要识真铅汞，只此是真。此外皆非真道。此二真物，能化有形而入于无形，为真人仙子。乃若凡砂凡汞，岂可比伦哉？

(十三)

不识玄中颠倒颠，争知火里好栽莲。牵将白虎归家养，产下明珠似月圆。漫守药炉看火候，但安神息任天然。群阴剥尽丹成熟，跳出



樊笼寿万年。

注曰：以人事推之，男儿固不可有孕，火里固不可栽莲。然神仙玄妙之道，有颠倒颠之术，辄使男儿有孕，亦犹火里栽莲也。何则？日离为男反为女，月坎为女反为男，此颠倒颠之义也。二物颠倒则能生丹，以丹点己阴汞而结圣胎，养就婴儿，即是男儿有孕，亦犹火里栽莲，岂非颠倒颠乎？故仙翁读《参同契》曰：“五行逆兮丹体常灵长存”。言水逆而土，土逆而木，木逆而金，金逆而火，火逆而水，此颠倒颠之深旨也。颠倒颠之义明白也。

青龙白虎，元是真一之精变为二物，分位东西，实同出而异名也。真一之精属汞，汞为龙，在东，故真一之精居东也。白虎本是真一精之子，寄体生在西，其家在东也。故仙翁曰：“金公本是东家子，送在西邻寄体生。认得唤来归舍养，配将姹女作亲情”是也。金公者，铅也。姹女者，汞也，以铅点己之汞，而结为圣胎，所以，“牵将白虎归家养”，配以青龙结为夫妇，产个明珠似月圆也。似月圆者，修丹之士先取上弦西畔半轮之月，得阳金八两；次取下弦东畔半轮之月得弦水半斤，以此两个半轮之月合气而生丹，故得金丹一粒似月圆也。亦如道光禅师谓：“灵丹一粒，其重一斤”。此乃两个八两，合成一斤而言之。与仙翁月圆之意亦同。此比喻外药法象也。

及得此丹，吞入己腹中，则金丹却为白虎。又牵此白虎归己腹中，配以己汞，然后运阴符阳火，六循环六十四卦，锻炼成金液还丹一粒，亦重一斤，似月圆也。此比喻内药法象也。内丹所以似月圆者，盖运火之卦。一卦有六十四卦，计三百八十四爻，象一斤三百八十四铢也，外丹所以似月圆者，一斤乃上下二弦，半轮二八之数，故似月圆也。“参同契”云：上弦兑亦八，下弦艮亦八，两弦合其精，乾坤体乃成。二八应一斤，易道正不倾。故真一子曰：上下两弦一斤之数，分三百八十四铢，以用运火符爻所是也。仙翁指示月圆之意，要使学者洞明造化之指，分内外二八之数，不可一概而论之也。火非人间火也，元始之祖气也，阴阳之气而无质者也，亦无药可守，漫言而已。

青霞子曰：鼎，鼎非金鼎；炉，炉非玉炉。火从离下发，水向坎



中符，三性既会合，二物自相拘。固济胎不泄，变化在须臾。高象先曰：“天地氤氲，男女媾精，四象五行随辐辏，昼夜屯蒙法自然。焉用孜孜看火候。”此言世间之鼎炉，乃自然鼎炉中之火也，但安神定息，任其自然，调文治武，则符刻漏，不得分毫差忒，不半时辰立得丹饵，然后复依此进退阴符阳火，运用抽添，防危虑险。十月功圆，剥尽群阴，体化纯阳，跳出尘笼，寿万年也。

此方为金液还丹也。尚未能入妙，更抱一九载，使气归神，方为九转金液大还丹也。于斯时也，形神俱妙，与道合真矣。

(十四)

要知产药川源处，只在西南是本乡。铅见癸生急须采，金逢望远不堪尝，送归土釜牢封固，次入流珠厮配当。药重一斤须二八，调停火候托阴阳。

注曰：《西华经》曰：药生西方，收归戊己，采及其时，下功有日。夫西南坤地，虎生处也。坤方又是月所生之处，故曰本月是金水之精，上下两弦合气成丹，是以金丹药材土产川源之处，实出于坤地也。铅过癸生，时将丑也。金逢望远，月将亏也。月之圆存乎口诀，时之子妙在心传。周天息数微微数，玉漏声寒滴滴符，此真人口口相传之密旨也。

陆思诚作《悟真篇后序》云：以此诗传者多谬，以铅为若字，以金为如字。甚失仙翁旨意。铅与金，即金丹也。陆公发其端，救鲁鱼之失，秘其源惧竹帛之传，吾侪亲授师旨，当自知之。如或不然，空玄之中，去地五丈，黍米之珠，未易得也，奈何纷纷傍门，以圭丹为铅金，在天癸时采取，真同儿戏。又有坤纳癸之说，如叶文叔者，可付之一笑！盖金丹以癸日子时下了工，不得逾时、过刻，是以急采也。

望日既远，月亏气减，故不堪尝也。盖癸日遁得壬子时，天壬地癸，会于北方。故朱震《易传》曰：晦日朔旦，坎月离日，会于壬癸。坎月戊也，离日己也。又曰：三日暮，震象，月出庚；八日兑



象，月现丁；十五乾象，月盈甲壬；十六日旦，巽象，月退辛；二十三日，艮象，月消丙；三十日，坤象，月灭乙藏癸；晦日朔旦，月中坎水流戊，日中离火就己。此乃天机要旨，当以口诀，难以书传，未遇真师，徒尔妄意强猜穿凿而已。饵丹归丹田土釜之中，固济胎不泄，运火飞流珠之汞以配之，则胎结圣矣。乌肝八两，兔髓半斤，合成一斤，故曰药重一斤，须二八也。火实无火，不过假托阴阳二气调停而运用耳。

(十五)

万卷仙经语总同，金丹只此是根宗。依他坤位生成体，种在乾家交感宫。莫怪天机都泄漏，只缘学者自愚蒙。若人了得诗中意，立见三清太上翁。

注曰：万卷仙经，至当归一，莫不以龙虎二八初弦之气为丹之质；但依坤母生成之理，逆而修之。得丹之后，种在乾父交感之宫，以运符火。修丹至要不出铅火二字。铅火为大丹之本。仙翁于此泄尽天机。学者皓首迷蒙，何不近取诸身以明至道，结成一黍，立宾于天？

(十六)

三五一都三个字，古今明者实然稀。东三南二同成五，北一西方四共之。戊己自归生数五，三家相见结成婴儿。是知太一含真气，十月胎圆入圣基。

注曰：三五一不离龙虎也。龙属木，木数三，居东。木能生火，故龙之弦气属火。火数二，居南，二物同源，故三与二合成一五也。虎属金，金数四，居西，金能生水，故虎之弦气属水，水数一，居北，二物同宫，故四与一合成二五也。二物之五交于戊己之中宫，中宫属土，土生数五，是为三五也。三五合而成丹，丹者一也。故曰三



五一也。此三个字，自古迄今能合三五一而成丹，能了达婴儿者，实稀有也。

一即金丹也。婴儿者，即丹也。丹是一，一是真一之气，天地之母气也。己之真气，天地之子气也。以母气咽归五内，以伏子气，犹猫伏鼠而不走也。子母之气相恋于胞胎之中，结成婴儿之一，故曰太一含真气，言含真一之气，如人怀胎十月满足，然后降生圣胎；亦如之十月功圆，自然神圣，故曰十月胎圆入圣基。后人以肾为婴儿，安有如此之功？

五言四韵一首（以象太一之奇。）

女子著青衣，郎君披素练。见之不可用，用之不可见。恍惚里相逢，杳冥中有变。（一作：夫妇若相逢，恩情自相恋。）一霎火焰飞，真人自出现。

注曰：女子者，龙之弦气也，阳中之阴，故曰女子，又名木姬，生于青龙，故著青衣也。郎君者，虎之弦气也，阴中之阳，故曰郎君，又名金郎，生于白虎，故披素练也。有质可见者，后天地生滓质之物类也。以其有质，故可见而不可用也。无形可睹者，龙虎二八初弦之气也。以其有气而无质，故不可见而可用也。实采铅之枢机也。恍恍惚惚，杳杳冥冥者，混元真一之气也。生于天地之先，不可测度。恍惚中有物者，龙之弦气也。杳冥中有精者，虎之弦气也。二弦之气在于恍惚之中，杳冥之内，氤氲相逢，磅礴相恋，故得真一之气。灵非有变，而为一黍之珠，此无中生有之妙也。真人者，金丹也。圣人将一年火候攒于一个时辰中，又于一个时辰中分为六候，先于两候中，运火煅练立得真一之气；结成一粒之珠，现在北海之中，大如黍米，岂非一霎时火，真人自出现乎？此道至妙，至玄！苟非遭遇真师，口授真诀，其孰能与于此哉？

仙翁咏此一章，所以五言四韵一首，表五行四象而成一粒之黍珠也。丹虽是真一之气所变，苟不因龙虎二弦之气相交，则亦不能成丹矣。盖龙虎并二弦者，四象。四象交会于中宫而成丹。丹土也，乃真五行也。老君曰：“五行即是药，四象不可阙”是也。故五行四象合而成丹。所以仙翁曰：“五言四韵一首，以象太一之奇”者，此也。



上阳子曰：此诗八句，括尽一部丹经之妙用。首句是乾家事，为木汞，属我；二句是兑家事，为铅，属他；三句则生人物矣，四句可以炼丹，五句为入室下功，六句乃防危杜渐，七句即丹成九转，八句为行满三千。仙师布流此诗者，惟欲指出先天混元真一之气，即太一所含之物气。学者可不求师乎？



第五章 卷四

绝句（六十四首，以接六十四卦。）

（一）

赫赫金丹一日成，古仙实语信堪听。若言九载三年者，总是推延拟日程。

注曰：金丹大药，下工不逾半时辰，立得吞饵。此言一日者，皆圣人促一年气候于一月之中，又促一月气候于一日之中，又促一日气候于一时之中，通而言之，谓之一日成仙也。故仙翁曰：“以时易日法神功”是也。金丹入口，立跻圣地，明验如之速，岂三年九载，迁延岁月，以拟日程乎？古仙张果老诗曰：“赫赫金丹一日成，黄芽不离水银坑。功成虽未三周变，开炉已觉放光明。”即此道也。上阳子曰：炼丹之法，要知他家活子时也。非天下之至妙，孰能与于此哉？

（二）

日月三旬一过逢，以时易日法神功。守城野战知凶吉，增得灵砂满鼎红。

注曰：太阳太阴，一月一次相交，圣人知而则之，移一月为一日，移一日为一时，守城则沐浴罢功，野战则龙虎交斗。神功者，进水之度也。苟或阴阳错乱，日月乖戾，外火虽动而行，内符娴静而不应。有道之士，进退水火，知吉凶，旋斗历箕，时合天度，自然灵胎密运，神鼎增辉矣。



(三)

月才天际半轮明，早有龙吟虎啸声。便好用工修二八，一时辰内管丹成。

注曰：月之半轮者，一八之数也，仙翁指龙虎皆一八之数，合而成二也。此时水源至清，有气而无质者也。一年之中，止有一日，一日之中止有一时，一时之中分为六候，下工不出两候，立得金丹一粒服饵。余四候别有妙用。此皆天机，不书竹帛。口传心授。仙翁亦不敢成文流露，但寓意于篇。诗中混而言之曰“一时辰内管丹成”。叶文叔不明此理，不得斯术，却言药成于一时，非止用一时。茫然不知指归，私意妄揣，诚可笑也。若言非用一辰，又得转旋日程也。奚为至简至易耶？玄哉！妙哉！

斯道非人间世上可得而闻也。谨按《大丹火既》曰：伏睹圣人始于下手工夫之际，造铅之初，盗混元一大周天之气，夺三万六千之正数，聚于乾坤之鼎，会于生杀之舍，夺尽天地之数，夺尽日月之数，夺尽龙虎之数，夺尽生成之数，夺尽阴阳之数，夺尽五行之数，擒于一时辰内，制造金丹一粒，其大如黍，其重一斤，至灵，至贵，至圣，至神，至简，至易，为天地之精，作一身之主宰，可谓贼天、贼地、贼阴、贼阳，宇宙在乎手，万化在乎身，成至真仙子，宾于上帝。故我仙翁曰：“一时辰内管丹成”，岂妄语哉，此其证也。

(四)

先把乾坤为鼎器，后转乌兔药来烹。既驱二物归黄道，争得金丹不解生？

注曰：日月本是乾坤精，故圣人以乾坤喻为鼎器，日月喻为药也。乾坤即真龙、真虎也。药物即龙虎之弦气也。魏真人曰：鼎，鼎元无鼎；药，药元无药。圣人假托名立象，借喻如此，其要只此真龙、真虎。初弦二气交媾，凝练真一之精，结于北海中宫之内。“既



驱二物归黄道，争得金丹不解生？”黄道即中宫，金丹凝结生成之处也。

(五)

离坎若还无戊己，虽含四象不成丹。只缘彼此怀真土，遂使金丹有往还。

注曰：《参同契》曰：离己日光，坎戊月精。故离之己象，龙之弦气也；坎之戊象，虎之弦气也。夫戊与己，是真土之一体，分居龙虎二体之中，故曰彼此怀真土也。龙虎苟无土，安能合并四象，会于土而成丹也哉？只缘彼此各有土气，二土乃合并而成刀圭，是以龙虎交则戊己合也。戊己合为一体，则四象合而成丹也。所以金丹有返还者也。吕真人云“二物会时为道本，五五行全处得丹名”者此也。

(六)

日居离位反为女，坎配蟾宫却是男；不会个中颠倒意，休⑤将管见事高谈。

注曰：日中乌属阴，故为离女；月中兔属阳，故为坎男。苟不知颠倒之妙，徒自高谈，亦犹以管窥天者也。

(七)

震龙汞出自离乡，兑虎金生在北方⑥，二物总因儿产母，五行全要入中央。

注曰：汞为震龙属木，木生火，木为火母，火为木子，此常道之顺也。及乎朱砂，属火，火为离汞，自砂中出，却是火返能生木，故曰儿产母也。太白真人歌曰：“五行颠倒术，龙从火里出”是也。仙翁所以言汞生离，不言砂中汞生者，盖砂中汞谓之真汞。又曰火中



汞，故取其真汞而言之。是以言汞而不言砂也。铅为兑虎，属金，金生水，金为水母，水为金子，此常道之顺也。及乎黑铅，属水，水为坎银，自铅中生，却是水返能生金，故曰儿产母也。太白真人歌曰：“五行不顺行，虎向水中生”是也。仙翁所以言铅生在坎，不言银生者，盖铅中银谓之真铅。又曰水之铅，故取其真铅而言之。是以言铅而不言银也。二物互相生产而成四象，会合中央而成五行，五行合则金丹结也。故曰五行全要入中央。中央即中宫太极也。后人以心肾气液为龙虎、铅汞，言虎是肾之气，而肾属水，为虎，向水中生；言龙是心之液，而心属火，为龙从火里出。此言有同儿戏尔。欲成丹药，岂可戾乎？

(八)

咽津纳气是人行，有物方能万物生。鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。

注曰：世人所谓咽津纳气者，皆后天地生，至阴之物也，非真服气也。夫真服气者，先伏而后服气也。经曰：“伏气不复气，不服顺服气；服气不长生，长生须伏气”，是也。夫真一之气，混于杳冥恍惚之中，难求难见，圣人以法伏之，故得杳冥中有精，恍惚中有物，变化锻炼成丹，服归丹田之中，则万物化生也。故曰“有物方能万物生”也，以其有真种子故也。若无真种子，万般作用劳而无功，空铛水火，望作何为？所为真种子，即真铅也。

(九)

华岳岩前雄虎啸，扶桑海底牝龙吟。黄婆日解相媒合，遣做夫妻共一心。

注曰：华岳者，西山月出之处，以象虎也。雄虎乃虎之弦气也，阴中之阳，故号于雄虎也。扶桑者，东方日出之处，以象龙也。牝龙乃龙之弦气也。阳中之阴，故号于牝龙也。二物间隔在东在西，媒者



黄婆使之交合，结为夫妇，以产玄珠黄芽也。

(十)

调和铅汞要成丹，大小无伤两国全。若问真铅何物是，蟾光终日照西川。

注曰：驱龙则火汞飞扬，驾虎则水铅闪烁。氤氲造化，一粒黍米，先天气成，何伤之有？故曰“大小无伤两国全”也。夫龙大虎小，阳尊阴卑之义也。金丹因上下两弦金水溶成，名曰真铅。蟾光者，金水之精，属阴也。经曰：照者，与日交光之旨，象阴阳交合之义。西者，金方也。川者，水也。圣人于八月十五日，合金水二气结成金液之精者，此也。月上弦属水，下弦属金，故仙翁以西若金之方，以川为水之体。然月末尝能终日照，惟下弦之月，日初现，来畔金之光于南方丙上，至日午时没于西方庚；上弦之月，日午时现，西畔半轮水之光，出于东方甲上，至日没时升到南方丁上，两个半轮月合为金水圆图之光，共成终日之照，喻如龙虎合两弦之气，而生丹也。故曰“若问真铅何物是，蟾光终日照西川”也。

(十一)

竹破须将竹补宜，覆⑦鸡当以卵为之，万般非类徒为巧，怎似真铅合圣机。

注曰：竹器破矣，用金木之类补之，可乎？此必以竹补之，然后器用完也。雉将覆矣，土石之物抱之可乎？此必以卵覆之，然后穀⑧音生焉。陶睦人曰：竹断须竹续，木破须木补，屋破用瓦盖，人衰以类生。修真者，若非同类，功用徒劳。《参同契》曰：同类易施功，非类难为巧。欲作服食仙，当以同类者。盖人禀天地之秀气以有生，真铅是天地之母气托同类之物孕而育之，故真铅为母气，我真气为子气，岂非同类之至妙者乎？是以合至圣之深机，自然之大道也。



(十二)

药逢气类方成象，道在虚无合自然，一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。

注曰：有物混成，先天地生，圣人故强名之曰道，强名之曰混元真一之气。视之不见，听之不闻，抟之不得。圣人以同类二八初弦之气。感而遂通，降灵象空玄之中，一粒如黍，餌在腹中，立乾已汞，化为纯阳之躯，与天地同久。朝元子曰：死生尽道由天地，性命元来属汞铅。此非“我命在我不在天”乎？

(十三)

西山白虎正猖狂，东海青龙不可当，两手捉来令死斗，化成一片紫金霜。

注曰：此言外象也。释在前律诗“五行全处龙虎蟠”注内。紫金霜即金丹也。海蟾翁曰：“左手捉住青龙头，右手拽住白虎尾。一时将来一口吞，思量此物是甘美。算来只是水中金，妙达玄机真要理。”此其证也。或有未闻至道者，以意乱猜，以两手作两兽解，可笑也哉！远之远矣！

(十四)

安炉立鼎法乾坤，锻炼精华制魄魂，聚散氤氲成变化，敢将玄妙等闲论。

注曰：积诸阳气为天，在上而不润下；积诸阴气为地，在下而不炎上。即天地不交也。不交焉能造化而生万物也哉？盖天虽为至阳之物，而有一阴之气在其中，故能降地；地虽是至阴之物，而有一阳之气在其中，故能升天。二气氤氲，万物化醇，此以二气交合而成变



化。金丹之道，安炉立鼎，锻炼精华，以制魂魄，莫不取法于天地。《子母歌》曰：精交无用药，气合无言语。金丹以气与类结而成之，故曰“药逢气类方成象”也。始自无中生有，复自有中生无，无形而能变化，是以变化无穷。此乃天机，安敢饶舌。

(十五)

俗谓常言合至道，宜向其中细寻讨。能于日用颠倒求，大地尘沙尽成宝。

注曰：真铅真汞。不为日用之间。颠倒修之，大地尘沙尽成宝。古歌曰：朝朝只在君家舍，日日随君君不知。

(十六)

异名同出少人知，两者玄玄是要机。保命全形明损益，紫金丹药最灵奇。

注曰：太上曰：无名天地之始，有名万物之母。又曰：此两者同出而异名，方其无也，真一之气不可见也，故为天地之始。及其有也，真一之气化而为黍，现于空玄之中，故为万物之母。在天曰离，为汞；在地曰坎，为铅。其本则同。其出则异。同谓之玄，玄之又玄。修真之功，执此二者，玄机以明，损益以治。修身则形可全而命可保也。所谓二者，阴阳二气而已；所谓损者，五行顺兮，常道有生有灭是也。吁！纯阳紫金之丹，立为天地之始，出为万物之母，其曰“紫金丹药最灵奇”，当知仙翁叹莫不尽之深意也。

(十七)

黑中有白曰丹母，雄里藏雌是圣胎。太一在炉宜慎守，三田宝聚应三台。



注曰：铅中取银是为丹母，朱里抽汞乃为圣胎，二物能感化真一之气，结在太一炉中。惟在精调火候，恬守规模，不使分毫差惑，方得三性会合，结成丹宝，上应三台。太一者真一之气也。故曰太一含真气也。

(十八)

偃月炉中玉药⑨生，朱砂鼎内水银平，只因火力调和候⑩，种得黄芽渐长成。

注曰：偃月炉者，阴炉也。中有玉药之阳气，虎之弦气也。朱砂鼎者，阳鼎也。中有水银之阴气，即龙之弦气也。金丹只因此二弦之火调停，和合之力种得真一之芽，长在黄家结黍珠也。

(十九)

未炼还丹莫隐山，山中内外尽非铅。此般至宝家家有，自是时人识不全。

注曰：龙不在东溟，虎不在西山，家家自有，逆而修之，还丹可冀。

(二十)

纵识朱砂及黑铅，不知火候也如闲，大都全藉修持力，毫发差殊不作丹。

注曰：金丹造化，全藉丁公，毫发差殊，失之千里。是以圣人传药不传火，须共神仙仔细论。



(二十一)

四象会时玄体就，五方行处⑪紫光明，脱胎入口通神圣，无限神龙尽失惊。

注曰：龙虎交姤则四象会而五方行矣。四象五方会合，则真一之体结如黍珠，紫色光明矣。密运于时，夺归入口，通圣达神，无限神龙孰不惊愕而钦仰也哉！

(二十二)

始于有做人争觅，及至无为众始知。但见无为为道体⑫，不知不作是根基。

注曰：世有学释氏性道，执此一切有为皆是妄者，以其语毁老氏命道。此乃知其一不知其二，窥其门墙而未升堂入室者也。乌知修命之道，始于有作，炼丹以化形，中则有为：炼形以化气，终则无为。自在面壁，九年抱一，以空其心，以见其性。性即神也。神性一体，变现无方，九载功毕，气自成神，神自合道。故形与神俱妙而不测，神与道合而无形，形既无已，可得谓之有为有作而为幻化乎？安知性非命、命非性耶！强而分之曰性、曰命，混而一之未始有以异也。故自有作以至于无作，有为以至于无为，有形以至于无形也。斯道至大，非中下根气所能知。故仙翁做诗以示后学，勿但见无为为要妙，而不知有为为有作，实无为为无作之根基也。别本注曰：始于有做人争觅者，于一阳来复之时，取两弦金水之气，人须有知觉者，虽鬼神莫能知，蓍龟莫能测也。及乎金丹成就，变化无穷，则众人不得而知也。人但见无为之为要妙，又岂知采取阴阳，凝结铅汞，实在于起首下手之立根基而有作也哉！



(二十三)

恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。有无由此自相入，未见如何相得成。

注曰：恍惚之中有象者，龙之弦气也；杳冥之内有精者，虎之弦气也。二弦皆有气而无质者也。恍恍惚惚，杳杳冥冥，视之不见，听之不闻者，真一之气也。真一之气至灵而无形者也。真一子曰：无者龙也，有者虎也；无者汞气也。有者铅气也。无因有激之而有象，有因无感之而有灵，故得黍珠悬空，紫霜耀日也。彼哉，兀兀存想尘埃心地者亦可悲矣！

(二十四)

欧冶亲传铸剑方，莫邪金水配柔刚。炼成便会如人意，万里诛凶一电光。

注曰：欧冶铸剑，天常遣神女为之传炉，制以金水，配以柔刚，炼成宝剑之后，诛凶剪恶，一电光顷，其灵如此。圣所作还丹铸剑亦如之，以天地为炉冶，以阴阳为水火，配以五行，制以神气，炼成之后，能曲能直、能柔能刚、能善能恶、能圆能方，心有所思，意有所适，则已知人之意而飞动，诛剪一电光耳。此乃自然神剑也。修丹之士若无此剑，犹取鱼兔而无筌蹄也。仙翁托欧冶铸剑之事而言之，实玄珠之罔象也。罔象者，天机秘诀也。



第六章 卷五

内外药

(二十五)

用将须分左右军，饶他为主我为宾。劝君临阵休轻敌，恐丧吾家无价珍。

注曰：此章明火候作用也。将者火也。左为文火，右火武火，圣人缩一年火候于一月之内，缩一月火候于一日之中。夫运火自子至巳，六辰属阳，蒙春夏发生之德，故为文火，居左，谓之阳火，自午至亥，六辰属阴，蒙秋冬肃杀之刑，故为武火，居右，谓之阴符。“饶他为主我为宾”者，主为阳而雄，好争也。宾为阴而雌，好静也。即是守雌而不雄，持静而不争，此虑险防危之意，畏敬之至也。兵法曰：以逸待劳。又曰：致人而不至于人，此之谓也。道之用，存乎水火；水火之用，存乎人。先言刻漏，以分子午；次接阴阳，以为化基。搬六十四卦于阴符，鼓二十四气于阳火。天关在手，地轴由心，回七十二候之要津，攒归鼎内；夺三行六百之正气，辐辏胎中；运用有方，抽添有序，动则防危虑险，靡敢差忒毫厘。外接阴阳之符，内生真一之体。苟或运心不谨，守候差殊，致使姤女逃亡，鼎内灵胎不结，而还丹无价之珍失之矣。修丹之士，临阵可不守雌而敢于轻敌乎？上阳子曰：左为我，右为彼，饶他为主我为宾，若使居上而我在下，彼欲动而我欲静也。

(二十六)

休泥丹灶费工夫，炼药须寻偃月炉。自有天然真火育⑬，何须柴



炭及吹嘘。

注曰：叶文叔指两肾中间为偃月炉，亦有指为两睛者，靡肯自思己错，更将错处教人，何不揣之甚耶！此炉之口仰开，如偃月之状，故谓之偃月炉。即北海也，元始之祖气在焉。何假柴炭吹嘘之耶？

(二十七)

玄珠有象逐阳生，阳极阴来渐剥形。十月霜飞丹始熟，此时神鬼亦须惊。

注曰：金液还丹所以有象者，盖自冬至住⑭一阳火，逐阳而生金液之质；夏至进阴火，剥至十月，还丹始熟，脱胎神化为纯阳之仙，岂不使神鬼惊愕而宾伏哉？

(二十八)

要知炼养⑮还丹法，自向家园下种栽，不假吹嘘并着力，自然果熟脱灵胎。

注曰：此物只自家里同类之物也。此道甚近，初不远人，亦犹家园下种，其物自生，其近可知。种非其类，难以成功；种得其类，易若返掌。《参同契》曰：同种易施功，非类难为功⑯。

(二十九)

兔鸡之月及其时，刑得临门药象之，到此金丹宣沐浴，若还加火必倾危。

注曰：二月为德，八月为刑，皆当沐浴，加火倾危。

(三十)

否泰才交万物盈，屯蒙受卦稟生成。此中得意休求象，若究群爻



谩役情。

注曰：冬夏二至，为一阴一阳之首；子午二时，为一日一夜之元。圣人运动阴符阳火，协天地升降之道，日月往来之理，攒簇四时八节、二十四气、七十二候，环列鼎中而生真一之体，此理甚简，其功不繁，无可云为。故托诸卦象，分于一月三十日之中，以阐玄机，以明火用。爻象者，筌蹄也。屯蒙为众卦之首，以象运火生成之始，造化禀受之源，故朝以屯，暮以蒙。否泰者，阴升阳降于四时之中，至二月春分之节，阳气升于天地之中，阴阳相半，不寒不热为温，故为泰卦。亦如月之上弦气候也。此时阴阳二气自然相交，故圣人不进火，谓之沐浴也。至八月秋分之节，阴气降到天地之中，亦阴阳相半，不热不寒而凉，故为否卦。亦如月之下弦之气候也。此时阴阳二气自然相交，故圣人进水，不亦谓之沐浴也？故仙翁曰：兔鸡之月及其时，刑德临门药象之。二月为刑，八月为德故也。修丹之士，若能于此四卦之中得意，何必执滞群爻而劳心役思哉？仙翁慈悲，直指其捷径如此。

(三十一)

卦中设法本仪刑，得象妄言意自明。举世迷人惟泥象，却行卦气望飞升。

注曰：卦象者，火之筌蹄也。魏伯阳真人因读《易》而悟金丹作用与易道一洞，故作《参同契》，演《大易》卦象以明丹旨，开示后人。故比喻乾坤为鼎器，象灵胎神室在我丹田中也。又以坎离喻为药物，象铅汞之在灵胎神室中也。夫乾坤为众卦之父母，坎离为乾坤这真精，故以四卦居于中宫，犹灵胎铅汞在丹田中也。处中以制外，故四卦不系运火之数。其余诸卦并分在一月之中，搬运符火，始于屯蒙，终于既未，周而复始，如车之轮，运转不已。一日两卦直事，三十日，计六十卦，连乾坤坎离四卦方鼎器药物，共六十四卦，总三百八十四爻；象一年并闰余，共三百八十四爻也；又象金丹二八一斤之数，一斤计三百八十四铢。此皆比喻、设象如此。



学者观此卦象，可以悟运火之作用。苟明火用，卦象皆可妄言而无用也。今之学者，不晓此旨，而反泥此以行卦气，劳形苦思而望飞升，不亦愚乎？得鱼忘筌，得兔忘蹄，今反泥筌蹄而为鱼兔，去道愈远矣！钟离公曰：“大道安能以语通，伯阳假易作《参同》。后人不知神仙喻，妄执筌蹄便下工。”此其证也。

(三十二)

未炼还丹须急炼，炼了还须知止足。若也持盈未己心，不免一朝遭祸辱。

注曰：男子二八而天癸至，八八而天癸竭。方其至也满，纯乾重一斤，逮至弱冠，汞走一两；岁当三十，汞走四两；岁当六十，剥床及肤；八八数终，纯坤传尽，乌飞兔走，时不待人，活汞须藉铅擒，还丹急需下手。炼之既毕，抱一守诚。若不知足，持不已之心，反遭祸辱。钟离公曰：“丹熟不需行火候，更行火候必伤丹。只宜保守无亏损，渴饮饥餐困则眠。”更能明心见性。面壁九年，斯道愈弘矣。

(三十三)

取将坎内中心实，点化离宫腹里阴；从此变成乾健体，潜藏飞跃总由心。

注曰：离卦，外阳内阴；坎卦，外阴内阳。以内阳点内阴，即成乾三也。譬如金丹，是至阳之气，号为阳丹，结在北海之中，即来点己阴汞，即为纯乾化阳之躯。然后运火，抽添进退，俱由在我心运用也。或者以圭丹为坎中之画，此乃后天地生滓质之物，非先天地生之气也。若以心肾之坎离，则天地远矣。

(三十四)

不识阳阴及主宾，知他那个是疏亲？房中空闭尾闾穴，误杀阎浮



多少人！

注曰：钟离曰：四大一身都属阴，不知何物是阳精？盖阳精是真一之精，至阳之气，号曰阳丹也。自己之真气属阴，为一身之主，以养百体。及阳丹自外来，以制己之阴汞，即是阳丹返为主也，而自己阴汞返为客也。二物相恋，结为金砂，自然不飞不走。然后加火炼成金液还丹也。故阳丹在外，谓之疏；己之真气在内，谓之亲。反此亲疏以定宾主，即道成矣。迷途之人，不达此理，却行房中御女之术，强闭精气，谓之炼阴丹，将欲延年，反尔促寿，是犹抱薪以投火者也。《阴符经》曰：火生于木，祸发必克，可不慎乎？

(三十五)

用铅不得用凡铅，用了真铅也弃捐；此是用铅真妙诀，用铅不用是诚言。

注曰：凡铅是后天地生滓质之物也。真铅是真一之气也。夫人元阳赵气逐日飞散，无由凝聚，以结圣胎。故圣人炼真铅，取而伏之，凝结成砂，逐日运火，渐渐添汞，汞渐渐多。铅气渐散，抽铅添汞，其妙如此。十月火足，六十卦终。铅气飞浮尽，如明窗中射日之尘，片片浮而去。九载抱一元气浮，只留得一味干水银也。铅尽水干化为金液，大还丹也。体变纯阳，与天齐年。故曰用了真铅也弃捐。用铅不用铅之语，岂虚语哉？闻道至此，当以心盟天曰：师恩难报，当成道以答师恩。若负师言，是负天地！

(三十六)

道自虚无生一气，便从一气产阴阳；阴阳再合成三体，三体重生万物昌。

注曰：道本虚而乃有形之气，气本实而乃无形之形，有无相制而一生焉。是以一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以



为和，方其未形，冲和之气，不可见也。及其既形，轻清之气，属阳；重浊之气，属阴。二气氤氲，两情交媾，曰地，曰天，曰人，三物生焉。故《易》曰：天地氤氲，万物化醇；男女媾精，万物化生。至人探斯之赜而知源。颠倒陶熔，逆施造化，贼天地，穷斯之神而知化，盗阴阳之精气以为火，故能返其本，还其源。颠倒陶熔，逆施造化，贼天地之母气以为丹，盗阴阳之精气以为火，炼形回归于一气，炼气复归于虚无，故得身与道合。冥妙无形，变化无穷，隐显莫测，号曰真人。

(三十七)

雪山一味好醍醐，倾入东阳造化炉。若遇昆仑西北去，张骞始得见麻姑。

注曰：雪山白色，西方金之象，即金丹也。金丹一粒，味若醍醐，取而饵之，入我丹田造化炉中也。昆仑山在海水之中，故入昆仑，实发火之处也。昆仑顶上有门，谓之玄门，即天门也。天门在西北乾位，故仙翁曰“种閤乾家交感宫”。是以过西北处去，则张骞见麻姑矣。张骞，男子也，象乾卦为阳火，又象真汞。麻姑，妇女也，象坤卦位，为阴符，又象真铅也。此言若过昆仑，发火自玄门而入，则鼎内真汞始得见真铅而有变化也。方其真铅内融，真火外接，坤象变乾象。阳火逐阳符，两火交进，铅汞凝结，神仙之道根本于此。张骞乘槎过天河，遇女宿，取其阴阳交相会遇之义，为托言之耳。

(三十八)

前弦之后后弦前，药味平平气象全。采得归来炉内煅，炼成温养似烹鲜①⑦。

注曰：月至三十日，阳魂之金丧尽，阴魄之火盈轮。是以纯阴天光也，法象坤卦，故曰晦。此时与日相交，在晦朔两日之中合体而



行，同出同没。至初二日，借太阳之光而有娠，渐渐相离；至初三日，日没时即娥眉于西方庚上，于纯阴中生一阳，魄中生魂，象震卦。此时阳魂之金初生，药苗新也。至初八日，二阳生兑卦，此时魄中魂半，其平如绳，故曰上弦也。此之前属阴，其后属阳，阴中阳半，得水中之金八两，其味平平，其气象全。至十五日，三阳备，象乾卦。此时阴魂之水消尽，阳魂之金盈轮，是以团圆纯阳而无阴也，故曰望。夫阳极则阴生，故十六日于纯阳轮中生一阴，魂中生魄，象巽卦，渐渐缺。至二十三日，二阴生，象艮卦。此时魂中魄半，其平如绳，故曰下弦也。此之前属阳，其后属阴，阳中阴半，得金中之水半斤，其味平平，其气象全。故圣人采此二八金水之精，擒归造化炉中烹炼真一之气，变化黍粒，吞归五内，复运火温养烹煎，而成金液还丹。全藉阴符阳火，进退抽添，若毫发差殊，不作丹也。仙翁于此章叮咛反复，使自烹煎，良有意也。

(三十九)

姹女游从各有方，前行须短后须长，归来却入黄婆舍，嫁个金翁作老郎。

注曰：姹女，汞也，谓之汞火。游从有方。前行是外药作用，后行是内药作用，有此两用，故曰游从各有方也。圣人下工炼金丹之初，运汞火不出于半个时辰，立得真一之精，炼成黍米而吞服之。故曰前行须短也。及乎服丹之后，运以汞火，却行十月之功，故曰后行须长者此也。黄婆在内象即金胎神室也。金翁即真铅也，老郎即纯阳之象也。其汞因外运火飞入神室中，配合真铅相交想恋，化为纯阳之体，故曰“嫁个金翁作老郎”也。归来者取其收入中宫之义也。

(四十)

八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时，若制一阳来起复，便堪进火



莫延迟。

注曰：八月十五正是金水气旺之时。子时乃一阳来复之时，外内二丹火功并进。

(四十一)

一阳才动作丹时，铅鼎温温照幌帷。受气之初容易识⑱，抽添运火却防危。

注曰：圣人穷神索隐，默知金精空旺之时，一阳初动之际，擒龙捉虎，布武施文，诱太一真气归斯铅鼎交感之中宫，温温孕一黍珠赫照，光透帘帟，不半个时辰，立获丹耳。困谓受气之初，得之容易矣。乃乎饵丹之后，运动阴符阳火，而有十月之功，始复中坤，索当变风，屯蒙起自朝昏，既未终于晦爽，运用抽添循环不已。当斯之时，情如土木，心若死灰，防危虑险，不敢妄动，故得外接阴阳符火，内生金液之质，运转不停，自尾闾逆上泥丸，降下重楼，而归丹田土釜之中，乃金液还丹也。神验不可名状。是以抽添运用，安得不谨其危而虑其险乎？

(四十二)

玄牝之门世罕知，只⑲将口鼻妄施为。饶君吐纳经千载，争得金乌搗兔儿。

注曰：玄牝之门，是谓天地根。妙哉是言也！举世莫能知此，非真师指示，孰能晓了。亦有指两肾之间混元一元。如叶文叔者，岂能窥测天机而欲以此排斥他说也哉？玄牝二物，岂可以一穴言之？自开辟以来，若无此二物，安能有万物乎？内外二丹，从此名立，圣人秘之号曰偃月炉、悬胎鼎也。金乌者金丹也，兔者己之真气也。金丹制己汞，如猫捕鼠，以鹰搗兔，不令逃遁。若以口鼻为玄牝，真饶千载，吐纳转见尪羸，争得金乌搗兔而成圣胎也哉？



第七章 卷六

(四十三)

坎电烹轰金水方，火教②昆仑阴与阳。二物若还和合了，自然丹熟遍身香。

注曰：此章咏内外二丹法象也。坎电者，水中之火，谓之阴火，即虎之弦玄门。此言虎以阴中之火烹炼乾龙，乾龙即发昆仑之火以应之也。二火相保，则真一之精自然凝结，即时采饵，百骸俱理，香且美矣。《参同契》曰：“金砂入五内，雾散若风雨。熏蒸达四肢，颜色悦泽好，发白皆返黑，齿落生旧所，老翁复丁壮，耆妪成姹女。”皆非真香满体乎？既饵丹后，复连阴阳符火，虎以阴中之火烁此玄门，龙即于昆仑教火以应之。二物和合，则金精自然运转，自尾闾，历历然有声运透夹脊，双关，直上泥丸，颗颗降下重楼，其味甘美，馨香无比，自然满身增辉。

(四十四)

要得谷神长不死，须凭玄牝立根基，真精既返黄金屋，一颗明珠永不离。

注曰：阴阳不测之谓神，神无形也。感而遂通，若谷之应声，故曰谷神。夫因气而立气，因精而生精，精能生气，气能生神，故气为一身之主，一身为神气之府。形不得神气则不生，神气不得形则不真，三物相须如有生也。若欲长生，根基立玄牝，然后长生可致也。万神莫不由此二物而生，因此二物而死。实为天地之根，五行之祖，阴阳之蒂，万化之基。圣人凭此而成外药，藉此小变内丹，故得真精，运动不停，复还黄金玉釜之室，变为颗灵珠，明光永不飞走。渐



渐化形为气，化气为神，形神俱妙，隐显莫测。

(四十五)

长男乍饮西方酒，少女初开北苑花，若使青娥相见后，一时关锁在黄家。

注曰：震为长男，青龙也。酒，阴物也。藏阴气谓之阴火。兑为少女，白虎也。花，阳物也。藏阳气，谓之阳火。青娥、姹女，谓之汞火。此皆修丹之士驱龙来就虎，虎即开北苑之花以就龙，龙饮西方之酒以就虎，龙虎吞啖交媾成象。即运青娥汞火与龙虎二火相见眷恋之后，一时封锁在黄家中宫，而产真一之精，以成金液还丹也。黄家即鼎炉玄关是也。

(四十六)

华池饮罢月澄辉，跨个金龙访紫微。从此众仙相识后，海田陵谷任迁移。

注曰：华池，丹也。饮罢功圆，脱胎神化，肌肤若冰雪。绰约如处子，御气乘云，游乎八极，饱观尘世，一任海变桑田，桑田变海，高谷为岸，深谷为陵也。

(四十七)

金公本是东家子，送在西邻寄体生，认得唤来归舍养，配将姹女结亲情。

注曰：此义已解在律诗中“牵将白虎归家养”注内。盖金丹大药都有作用法象，有阳中之阴，复有阳而又阴者；有阴中之阳，复有阴而又阳者；又有内药阴阳水火，外药阴阳水火；内三性，外三性；内四象五行，外四象五行；又有内、外阴阳互用法象，反反复复不可名



状。吾侪亲承玄旨，默识，心痛可也。如未遇真师，莫能洞晓。仙翁作此诗，以深明之，惟举一阳当自得之。

(四十八)

赤龙黑虎合西东，四象交加戊己中，复始②自兹能运用，金丹谁道不成功。

注曰：东是青龙木，木生火，故龙之弦气属火，火居南而赤，故曰赤龙。西是白虎金，金生水，故虎之弦气属水，居北而黑，故号黑虎也。赤龙又曰姤女，黑虎又名金公，二物亦犹砂中汞，铅中银也。赤龙黑虎合两弦之气，交南北东西，即是东西南北合也。四物交加于戊己真土之中，结成真土，一粒如黍，吞归五内，熏蒸达四肢，入昆仑山，入水，俱来朝会。然后进阳火于复卦，退阴符于姤爻，自然运用抽添，莫不头头中度合丹，至道指日可成。

(四十九)

天地盈虚自有时，审能消息始知机。由来庚甲申明令，杀尽三尸道可期。

注曰：“天地盈虚自有时”者，天地相去八万四千里，冬至之日，地中有一阳气上升，一日升四百六十里二百四十步。至后，五日为一候，二候为一气，二气为一节，二节为一时，即春分也。计九十日，阳气共升至天四万二千里，正到天地之中，此时阴中阳半为泰卦，其气变寒，寒为温，万物发生之时，故为春也。

自此以后，阳气升阳位，亦如前渐渐升至夏至之日，并前计一百八十日，共升八万四千里，乃到天也。此时阳中又有阳为纯阳乾卦，其气变温为热，曰夏，万物茂盛之时，故曰盈也。夫热极则阴生，故夏至之日，一阴自天而降，亦一日降四百六十里二百四十步，亦五日一候，为一气，三气为一节，二节为一时，即秋分日也，计九十日，



阴气共降四万二千里，正到天地之中，此时阳中阴半为否卦，其气变热为凉，万物结实之时，故为秋也。

自此以后阴气降入阴位，亦如前渐渐降至冬至之日，共前计一百八十日，共降八万四千里，乃到地也。此时阴中又有阴为纯阴，坤卦，其气变凉为寒，寒曰冬，万物收藏之时，故曰虚也。

圣人消息天地盈虚，因月而见，月从日生，初三日震庚生形，初八日兑丁成形，十五日乾甲盈满，天地盈之时也；十六日巽辛受统，二十三日艮丙守弦，三十日坤乙消灭，天地虚之时也。

圣人能消息天地之机，故簇一年气候在一月之中，以初一日一阳之生为冬至，分二日半六十时为三十日。当一月气候至上弦日，阴中阳半，即春分之日也。至十五日，得四月节气为纯阳，故月满阳气盈轮，故曰盈也。至十六日阴生为夏至，至下弦日，阳中阴半，象秋分之日也。至三十日，得十月节气为纯阴，阴气满轮，故曰虚也。终而复始，循环不已。圣人运动阳火阴符，一依准天地盈虚升降，循环六十四卦，由庚及甲。圆缺之理亦犹人君申明号命，戮尽阴魔，成道可期也。

(五十)

虚心实腹义俱深，只为虚心要识心，不若炼铅先实腹，且教守取满堂金。

注曰：汞者精也。守汞以实腹，则金玉满堂矣。一者丹也，抱以一空其心，则纤尘不立矣。方其虚也，形不可以久持，必炼铅以制之。及其实也，心不可以有执，必抱一以空之。夫欲实其腹，必先炼铅以制汞，汞干形化，然后抱一空其心，心空形妙，与道冥一而无形矣。二理俱妙，殊途同归，非大圣莫能知此。满堂金，一身之精气也。修真之士欲炼铅以实其腹，若夫炼铅宜毋摇汝精，精少则还丹不可成也。



(五十一)

阴符宝字逾三百，道德灵文止五千，今古上仙无限数，尽从此处达真詮。

注曰：二经为群经之管辖，诸子之枢纽，古仙上圣莫不由此二经之中达悟真詮而成大道也。（右引《阴符》、《道德》二经。）

(五十二)

先且观在明五贼，次须察地以安民，民安国富方求战，战罢方能见圣人。

注曰：五贼在天为五星，在地为五岳，在人为五常。愚谓五方，在人为五脏，在气为五性、五常，在物为五音、五行。‘五色、五金、五谷、五果、五味是也。《阴符经》曰：天有五贼，见之者昌。人能见此，逆而修之，则宇宙在乎手，万化生乎身也。察地之利，在于安民，民为邦本，本固邦宁而国富矣。是以圣人以身为国，以丹为君，以火为臣，以精气为民。修丹之士，若能观天擒五贼，逆而修之，盗阴阳而返化，则真一之精可夺，而已之阴、汞立干矣。精固气牢，求战必胜，是以运火无差，十月功圆，则脱胎神化为真人仙子，故曰战胜方能见圣人。

(五十三)

但将死户为生户，莫执生门号死门；若会杀机明反复，始知害里却生恩。

注曰：阴阳五行，顺之则生，逆之则死，此常道也。庸夫岂知有不生之生，生则长生；不顺之顺，顺则至顺。若能明此反复之机，则害里生恩，男儿有孕矣。杀机者，盗机也。陆子野曰：这个门户，生



了万万千千，死了万万千千。苟或顺行，生之所以死也。如能逆用，死之所以生也。是所为杀机明反复、害里生恩。咦！谚云：死店活人开。

(五十四)

火生于木本藏烽，不会钻研莫强攻，祸发必因斯害己，要须制伏觅金公。

注曰：火生于木，祸发必克；精生于身，情动必溃。不会钻研，祸斯害己。要须制伏，须藉金公。吕公曰：火发七户密牢关，莫教烧破河车体。

(五十五)

三才相盗食其时，此是神仙道德机，万化既安诸虑息，百骸俱理证无为。

注曰：天地以四时盗万物，故有荣枯，而不能长荣；万物以五味盗人，故有生死，而不能长生；人以五行盗万物，故有成坏，而不能长存。三盗既宜，三才斯安。是以有生有死，有盛有衰，有荣有谢，有昼有夜，有往有来，有生有杀，有兴有废，有物有我，有是有非，纷纷而起，循环无端而不可测者，自然之道也。若能混此三盗而一之，反其机而动之，及其时而食之，则百骸俱理而万化自安，万化既安则诸虑自息，诸虑既息则无为之道自证矣。（上引《阴符经》以明二药。）

(五十六)

万物芸芸各返根，返根复命即长存。知常返本人难会。妄作招凶众所闻。



注曰：万物芸芸，各归其本根。归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明，此太上之至言也。夫人未生之前，冥然无知，混乎至朴。及其生也，禀之阴阳，受之父母。圣人逆而修之，夺先天之一气以为丹母，贼阴阳之真气以为化基，炼形反入无形，炼气归于至朴，炼神而与道合真，故归根复命，即长存也。能知常道而返本者，圣人也。是以长生焉。不知常道返本而妄作者，众人也。是以招凶焉。（上引《道德经》以明二药。）

（五十七）

契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。

注曰：火候六百篇，篇篇相似，出入贯串，与天合度。天之所秘，圣莫传文，遭遇真师，勿自鲁莽。

（五十八）

梦谒西华到九天，真人授我《指玄篇》，其间简易无多语，只是教人炼汞铅。

注曰：高象先忽而魂升玉京，上帝恮之，命西华真人指示丹诀，其篇略曰：叔通从事魏伯阳，相将笑入无为乡，准《连山》作《参同契》，留为万古丹中王。首乾坤，易门户，乾道成男，坤道成女。时人不识真阴阳，茫茫天下寻龙虎。其言甚多，只是教人明真龙、真虎、炼铅汞而已。叔通姓淳于氏。（上引《指玄篇》以明铅汞。）

（五十九）

释氏教人修极乐，只级极乐是金方，大都色相惟兹实，余二非真谩度量。



注曰：极乐净土在西方。西者金之方。此中惟产金丹，一粒如黍，其重一斤，释氏饵之，故有丈六金身妙色身相，盖亦犹金丹而产化也。丈六亦按二八之数，西方即金也。世人莫能晓此。古仙明有歌曰：借问瞿昙是阿谁？住在西方极乐国。其中二八产金神，丈六金身从此得。若人空此幻化身，亲授圣师真轨则。霎时咽罢一黍珠，立化金刚身顷刻。斯言尽之矣！外此议论，谩尔度量。（上释教上乘借喻金丹。）

(六十)

鉴形闭息思神法，初出艰难后坦途。倏忽虽能游万国，奈何屋破却移居。

注曰：鉴形闭息思神法，乃出阴小乘之法耳。初学亦甚艰难，及其习惯纯熟，坦然无碍，瞬息之间遍游万国，其英灵爽妙如此。奈何其形属阴，形壳难固，易于弊坏，不免投胎夺舍如移居也。

(六十一)

投胎夺舍及移居，旧住名为四果徒。若会降龙并伏虎，黄②金起屋几时枯。

注曰：真金起屋何枯之有？《度人经》曰：枯骨更生，皆起成人，而况吞黍粒之珠者哉？投胎夺舍四果之徒，特阴灵之鬼耳。

(六十二)

大道修之有易难，也知由我也由天。若非积行施阴德，动有群魔作障缘。

注曰：魔障在天，修持在我，阴德匪施，触途有碍。



(六十三)

饶君聪慧过颜闵，不遇师传莫强猜。只为丹经无口诀，教君何处结灵胎。

注曰：千经万论，惟布枝条；至道不繁，独传心印。未遇真师，徒劳口耳。此道非真师口诀，虽有颜闵之聪慧，亦不可强自猜度也。

(六十四)

修行混俗且和光，圆即圆兮方即方。显晦逆从皆莫测，教人争得见行藏。

注曰：被褐怀玉，和光同尘，补破藩篱，无人无我，幽显顺逆，凡人岂得而可测量也哉？（上警劲世人。）



第八章 卷七

西江月

仙翁自注云：西者金之方，江者水之体，月者药之用。无名子注曰：盖仙翁作此曲以周岁律，以显其大道也。

外药还如内药，外通内亦须通。丹头和合略相同^②。温养两般作用。内育天然真火，炉中赫赫长红。外炉增减要勤功，妙绝无过真种。

注曰：《夷门破迷歌》曰：道在内来立炉立鼎却在外，道在外来坎离铅汞却在内。此明内外二丹也。夫外药者，金丹也，是造化在二八炉中，不出半个时辰，立得成就。内药者，金液还丹是也。造化在己腹中，须待十月满足，方能脱胎神化。观此二药和合丹头，作用之法，虽略相同，及其用火候，实相远矣。

修丹之士，下工之日，内药和合丹头之际，分毫差忒，大药不成。敬之哉！敬之哉！内药虽有真火在釜中赫赫长红，亦须凭外炉用功、增减、抽添、运用，无令差忒，以至危殆。然内外真火变化无穷者，实藉真铅之妙也。此物的能擒汞，不使飞走。叶文叔不达此理，却言内药以真火烹炼，外药须假凡火增减。以管窥天，可付一笑！殊不知内外二药虽异，其实一道也。

所谓内外二药者，以人之一身，禀天地之秀气而有生，托阴阳陶铸而成形，故一形之中以精气神为主。神生于气，气生于精，此三者后天地生，至阴之物也。修真之士，若执己身而修之，无过炼冶精气神三物而已。奈何三物一致，俱后天地生，纯阴而无阳，安能化形为纯阳而出乎天地之外也哉？仙翁所以道：“独修一物转亏羸”。钟离公曰：“涕、唾、精、津、气、血、液，七般物事结成阴。”又曰：“独修一物是孤阴”。真一子曰：“孤阴不自产，孤阳不自成。”《参同契》曰：“牝鸡自卵，其雏不成。”



圣人知己之真气后天地生，本属阴阳，难擒易失，乃采先天一气，真阴真阳，二八同类之物，擒在一时辰内，炼成一粒至阳之丹，号曰真铅，此造化在外，故曰外药。以此阳丹，点己阴汞，犹猫捕鼠。阳丹是天地之母气，己汞是天地之子气，以母气伏子气，岂非同类乎？此造化在内，故曰内药乎。故仙翁曰：“药逢气类方成象，道在虚无合自然。”真一子曰：“未有天地混沌之前，真铅得一而先生，以次渐生天地、阴阳、五行，万物庶汇。”《参同契》曰：“先天地生，巍巍尊高。”此皆证先天之一气也。

以先天阳丹，点己阴汞，化为纯阳，更假阴阳符火，运用抽添，十月功足，形化为气，气化为神，神与道合而无形，变化不测，故能出乎天地之外，立乎造化之表，捉挈天地，陶铸阴阳，而不为阴阳陶铸者，先天地生之一气使之然也。其妙如此。故曰“妙绝无过真种”，安可后天地生至阴之气类而为内药乎？安可以后一地生凡砂、凡汞、凡火非类滓质之物而为外药乎？学道之士研究本始，无惑邪说，庶免永堕三途，自取轮回也。

若要真铅留汞，亲中不离家臣。木金间隔会无因，须用媒人勾引。木性爱金顺义，金情恋木慈仁。相吞相啖却相亲，始觉男儿有孕。

注曰：此言内象也。家臣即己之真气也。己之真气因金丹而凝结，金丹因己汞而有神功，二物相须，两情相恋，乃能变化通灵，故曰“若要真铅留汞，亲中不离家臣。”丹属金在外，己汞属木在内，二物间隔，全仗黄婆制造成丹，吞入己腹中，与己汞配合。亦仗黄婆勾引二物，既以和合了，交接阴阳符火，木性恋金，金情恋木，相吞相啖，配合成夫妇，养就婴儿，在我腹中，始觉男儿有孕。此道至玄至妙，非仁慈及物，阴德广积，此生安能与于此乎？

白虎首经至宝，华池神水真金。故知上善利源深，不比寻常药品。若要修成九转，先须炼己持心。依时采去定浮沉，进火须防危甚。

注曰：首者初也。首经即初弦之气，非女子天癸也。不可以三峰二十四品谤毁圣道。圣道不可毁也，犹天之不可阶而升也。夫真一之



气，在天曰真一之水，在虎曰初弦之气，锻炼在华池中，神水，此乃至宝，真金也。皆不离真一之精。流历诸处有种种异名，而能造化。经曰：“上善若水”，盖真一之水，生于天地之先，故曰上善。其利源甚为深远，不比寻常后天生滓质药品之类也。九转，九年也。在十月胎圆脱胎之后，达摩面壁九年，只履西归，盖有由矣。然欲修成九转，先须运火十月，依时采取，以定浮沉，以分宾主，守雌而不雄，方免危殆。自然形化为气，气化为神，抱元守一，九载功成，形神俱妙，与道合真。圣人强名曰：“九转金液大还丹”也。

二八谁家姹女？九三何处郎君？自称木液与金精，遇土方成三性。便假丁公锻炼，夫妻始结欢情。河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。

注曰：二八，阴数也。姹女，即我之真气也，又曰木液。九三，阳数也。郎君，即我之阳丹也，又曰金精。二物交会丹田土釜之中，即成三性也。丁公者，火也。夫妻者，铅汞。处于丹田土釜，逐日相交，夫妇欢情之火，搬入丹田土釜中，锻炼铅汞，受此符证，而生金液之质，复自尾闾逆上泥丸峰顶，降下口中，徐徐咽归丹田土釜之中。常常如此运转不息，若河车之流不已，化成金液还丹也。钟离公曰：“尾闾直上泥丸顶，自在河车数百遭。”海蟾公曰：“若得黄芽填血脑，万年虽老身不死。”是其证也。一本云：丁公者火也，河车者水也，即阴符、阳火也。日夕运转不停，若河车流转不已之义。

牛女情缘道本，龟蛇类禀天然。蟾乌遇朔（一作晦）合婵娟，二气相资运转。总是乾坤妙用，谁人达此真诠？阴阳否隔即成愆，怎得天长地远！

注曰：牛郎织女一岁一交，太阴太阳一月一交。龟蛇以类，蟠虬相拱，此皆阴阳二气使之然也。实为道之根本。金丹大药作用一一如之。盖真一之气窅然无形，不得二八阴阳初弦之气相交，焉能降格兆形黍粒也哉？既得丹饵之后，不得氤氲符火，焉能变化金液还丹也哉？《参同契》曰：关关雉鸣，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。雄不独处，雌不孤居。玄武龟蛇，蟠虬相拱，以明牝牡，竟当相须，理之所在，夫复何疑？颠倒修之，宇宙在乎手。真一子曰：“孤阴不自



产，寡阳不自成。”须藉牝牡合气，方能有产化之道也。天地之所以能长且久者，阴阳交合，自然之道也。天不降，地不胜，四时不序，万物不生也。故仙翁于此章三致意焉。深知此意者当以意会可也。（上内外二药。）

七返朱砂返本，九还金液还真。休将寅子数坤申，但看五行成准。本是水银一味，周流历变诸辰。阴阳数足自通神，出入不离玄牝。

注曰：九还七返者，不离天地五行生成之数也。天一生水，地以六数成，水居北，积坎阴之气，以为真水。故《参同契》曰：“六居”也。地二生火，天以七数成，火返南，孕离气而生砂，故曰“七返”，朱砂返本也。天三生木，地以八数成，木居东，处震位而成汞，故《参同契》曰：“八归”也。地四生金，天以九数成，金还西，主兑位而为金。故曰“九还”，金液还真也。天五生土，地以十数成，土二相合而并居中，会四象而成丹也。故金丹不出五行而成，故曰“但看五行成准”。安可以寅子数坤申而为七返、九还耶？水银者，铅也。铅即真一之气也。真一之气结而成精，号曰真一之精。精，铅也。真一之气一变水，在北；二变为砂，在南；三变为汞，在东；四变为金，在西；五变为土，在中。故金丹非天地不生，非日月不产，非四时不全，非五行不就，非总数不成；是以遍历诸辰，阴阳数足，自然通神变化也。然其造化妙用，出入不离玄牝之门，是谓天地根。玄牝之理，已释在玄牝之中，世罕知，注矣。

此药至神至圣，忧君分薄难消。调和铅汞不终朝，早睹玄珠形兆。志士若能降炼，何妨在市居朝。工夫容易药非遥，说破人须失笑。

注曰：金丹入口，立跻圣位，岂非至神至圣者乎？锻炼不出半个时辰，立见金丹形兆，岂非至简至易者乎？家家自有，不拘市朝，岂非至近者乎？惟其至神、至圣、至简、至易、至近，所以说破，不觉令人失笑也。得之者第恐阴功浅薄，不胜其道尔，学者勉之！

雄里内含雌质，真阴却抱阳精。两般和合药方成，点化魂灵魄圣。信道金丹一粒，蛇吞立化龙形。鸡餐亦乃化鸾鹏，尽入空阳圣



境。

注曰：雄里雌，乃龙之弦气汞是也。阴抱阳，乃虎之弦气铅是也。二物交合，灵丹自生，吞入腹中，点化阳魂，以消阴魄。一粒如黍，鸡吞蛇啖，亦化龙鹏，飞入真阳圣境，药之至神，圣灵如此哉。

(上外药。)

天地才经否泰，朝昏好识屯蒙。轮⑤来凑毂水朝东，妙在抽添运用。得一万般事毕，休分南北西东。损之又损慎前功，命宝不宜轻弄。

注曰：夫运火之法，始功于屯蒙，休功于否泰。日夕搬运符火，归于鼎中，如车之轮辐凑于毂，若百川于水朝宗于海。运用抽添，妙化如此。

太上曰：“子得一，万事毕”，妙哉是言也！一者，真一之精也。真一之气生阴阳，阴阳生四象，四象生五行，五行生万物，俱不出真一之气变。故真一之精为天地之母，阴阳之宗，四象之祖，五行之根，万物之基也。得此一，则万事毕矣。东西南北，皆可忘也。损之又损，以慎前功。方能尽得一之妙，盖一之有象，运阴阳之火以形之也。既得一粒，吞归五内，如前运用阴阳符火，当慎前功，方能尽归一之妙。虑险防危，不可轻动，恐失命宝之玄珠，故曰慎前功也。

冬至初阳来复，三旬增一阳爻。月中复卦朔晨超，望罢乾终姤兆。日又别为寒暑，阳生复起中宵。午时姤象一阴朝，炼药须知昏晓。

注曰：冬至一阳生，为复卦，三十日增一阳爻，为临卦，为泰卦，为大壮，为夬卦，为乾卦，乃阳火之候也。阳极则阴生，故夏至一阴生为姤卦；三十日增一阴爻，为遁卦，为否卦，为观卦，为剥卦，为坤卦，乃阴符之候也。阴极复阳生，周而复始，此一年之气候，加减之大数也。

圣人移此一年之气候于一月之中，以朔旦为复，至望日为纯阳，两日半当三十日，是一个月也。望为纯乾，至十六日姤一阴生，故曰“望罢乾终姤兆”。以阴初萌，故谓之兆。此一月之气候，周天之大数也。圣人又将一月之候移在一日之中，分为寒暑温凉四时之气，故以



中夜子时一阳生为复卦，午后一阴生为姤卦，运用符火、阴阳、升降、抽添、进退，一一合天地四时，阴阳、升降，不得毫发差忒。故曰炼药须知昏晓也。昏晓者，阴阳之首也。此一日之气候，周天之大概数也。

不辨五行四象，那分朱汞铅银。修丹火候未曾闻，早便称呼大隐。靡肯自思己错，更将错路教人。误他永劫在迷津，以恁欺心安忍？

注曰：丹经万卷，妙在《参同契》。其中三字《鼎器歌》一章，乃丹经之骨髓也。举世学此道者，莫能晓解，故不思之甚耶？取此歌证我之所得，如或未明。即我之所得，未尽善也。何迷惑于旁门非类之有？今之学者一，未识吐故纳新之方，便起飞云奔雾之想，自高自大，模范于人，不知悔吝。误他人溺在迷津，有终身不可救药，没齿无成，似此欺心，安忍如是也？

德行修逾八百，阴功积得三千。均齐物我与亲冤，始合神仙本愿。虎兕刀兵不害，无常火宅难牵。宝符降后去朝天，稳驾琼舆凤辇。

注曰：抱一九载，功成道备，物我两忘，何刀兵虎兕之害哉？天降宝符，身飞碧落，真大丈夫出世间之日也。此言金液还丹，又全在德行。阴功八百，三千圆满，方保无魔。依法终成，以至冲举登琼舆凤辇，为至真仙子，宾于上帝也。（上警劝世人。）

四序花开四照亭，风吹香气喷然馨。劝君采取当时节，莫使娇红取次零。

陆子野曰：四序花开何时无药？四照亭，喻花开之得地，人宜赏焉。过期失赏，则花衰落而无复见娇红之妙也。花之颜色多，而独以娇红为喻者，信有深旨。所以《丹经》云“伏丹阳事迥然别，须向坎中求赤血”者是也。娇之一字，又岂偶然之字也。康节先生有诗云：“美酒饮教微醉后，好花看到半开时。”其旨皆同也。



第九章 卷八

读《周易参同契》

大丹妙用法乾坤，乾坤运兮五行分；五行分兮常道有生有灭，五行逆兮丹体常灵长存。一自虚无，质兆两仪，因一开根，四象不离二体，八卦互为祖孙。万物生乎变动，吉凶悔吝兹分。百姓日用不知？圣人能究本源。顾易道妙尽乾坤之理，遂托象于斯文。否泰交则阴阳或升或降，屯蒙作动静在朝在昏，坎离男女水火，震兑乃龙虎魂魄。守中则黄裳元吉，遇亢则无位无尊。既未慎万物之终始，复昭二气之归奔。月亏盈，应精神之衰旺；日出没，合荣卫之寒温。本立言以明象，既得象以妄言。犹设象以指意，悟真意则象捐。达者惟简惟易，迷者愈惑愈繁。故之修真之士，读《参同契》者不在乎泥象执文。

赠白龙洞刘道人歌

玉走金飞两曜忙，始闻花发又秋霜。徒夸 寿千来岁，也似云中一电光。一电光，何太速，百年都来三万日，其间寒暑互煎熬，不觉童颜暗中失。纵有儿孙满眼前，却成恩爱转牵缠。及乎精竭身枯朽，谁解教君暂驻延。暂驻延，既无计，不免将身归逝水。但看古往圣贤人，几个解留身在世？

身在世，也有方，只为时人没度量。竞向山中寻草木，伏铅制汞点丹阳。

点丹阳，事迥别，须向坎中求赤血。捉来离位制阴精，配合调和有时节。时节正，用媒人，金公姹女结亲姻，金公偏好骑白虎，姹女常驾赤龙身，虎来静坐秋山里，龙向潭中奋身起。两兽相逢战一场，



波浪奔腾如鼎沸。黄婆、丁老助威灵，撼动乾坤走神鬼。

须臾战罢云雨收，种个玄珠在泥底，从此根芽渐长成，随时灌溉抱真精。十月脱胎吞入口，不觉凡身已有灵。

此个事，世间稀，不是等闲人得知。夙世若无仙骨分，容易如何得遇之。得遇之，宜便炼，都缘光景急如箭。要取鱼时须结罟^②，莫只临川空叹羨。闻君知药已多年，何不收心炼汞铅。莫教烛被风吹灭，六道轮回莫怨天。

近来世上人多诈，尽着布衣称道者。问他金木是何般，噤口不言如害哑。却云伏气与休粮，别有门庭道路长。君不见，破迷歌里说，太一全真法最良，莫怪言辞多枉劣，只教时人难鉴别，惟君心与我心同，方敢倾怀向君说。

石桥歌

吾家本住石桥北，山锁山关森古木。桥下涧水彻昆仑，山下饮泉香馥郁。吾居山内实堪夸，遍地均载不谢花。山北穴中隐藏虎，出穴哮吼生风霞；山南潭底藏蛟龙，腾云降雨山。二兽隐伏斗一场，玄珠隐伏是真样。景堪羨，吾暗喜，自斟自酌醺醺醉；醉弹一曲无弦琴，琴里声声教仔细。可煞^⑦醉后没人知，昏昏默默恰如痴。仰观造化工夫妙，日还西出月东归。天是地，地是天，反复阴阳合自然。识得五行颠倒处，指日升霞归洞天。黄金屋，白玉桥，玉女金童日侍前。南辰北斗分明布，森罗万象现无边。无昼夜，要绵绵，聚散抽添火候全。若问金丹端的处？寻师指破水中铅。木生火，金生水，水火须分前后队。要辨浮沉识主宾，铅银砂汞方交会。有刚柔，莫逸意，知足常足归本位。万神齐和太平年，恁时国富民欢喜。此个事，好推理，同道之人知此义。后来一辈学修行，只说存养并存气。在眼前，甚容易，得服之人妙难比。先且去病更延年，用火烹煎变阳体。学道人，去思己，休问旁门小法制。只知目下吓得人，不觉自身暗憔悴，劝后学，须猛纂^⑧，莫从抛家住他地。妙道不离自家身，岂在千山并万水？莫因循，自贪鄙，火急寻师觅玄指。在生若不学修行，未来



生甚胎里。既有心，要终始，人生大事惟生死。皇天若负道心人，令我三途为下鬼。

续绝句

休施巧伪为功力，认取他家不死方。壶内旋添留命酒，鼎中收取返魂浆。

注曰：修真之士，多执非类巧伪之法施功而已，而不肯问他家自有同类不死之方，能于鼎中采取返魂之阳丹，腹内旋添延命之汞火。二物者，真修身之至宝也。《参同契》曰：“同类易施功，非类难为巧。”此其证也。所谓他家者，即白虎之弦气也。后学之人，多执以己身精气谓之真铅。既然如是，仙翁岂有以他家之说而诳他人乎？

敲竹唤龟吞玉芝，鼓琴招凤饮刀圭。近来透体金光观，不与凡人话此规。

注曰：此言运火之功也。竹者，虚心无情之物也。敲者，两物相击之义也。鼓琴者，夫妇谐和之义也。龟者铅也，凤者汞也，刀圭者阴符之器也。玉芝者阳火之气也。龙之弦气曰玉芝，虎之弦气曰刀圭。此言龙虎相击而结为夫妇，如琴声之谐和也。凤者南方朱雀也，龟者北方玄武也。亦南北坎离之象交炼而成金丹，即时采取，饵归丹田土釜之中，以制己之阴汞。然后虚心谐和夫妇之情，交接阴阳以运符火；以符火按卦爻合呼吸，以呼吸用神气，以神气驭水火，以水火炼胎息；胎息游咏坎离交感于中宫土釜之中，啖养铅汞，铅汞日夕饮啖符火之气，而生金液之质，是为金液还丹也。

谨按《易真论》曰：凡运火之际，或觉尾闾有物直冲夹脊双关，历历有声逆上泥丸，复自泥丸触上腭，颗颗降入口中，状如雀卵，味如冰酥，香甜馥美。觉有此状，乃是金液还丹。徐徐咽归丹田。常常如此不绝，则五脏清虚，闭目内观，脏腑历历如燃烛。渐次有金光万道灿烂，透出身体，如火轮云雾，盘旋罩身，渐渐圣验相续，以证超凡入圣，非比喻也，乃真景象也。仙翁嘿膺此异，不敢语人，盖非人间所见闻之事也。（上内外二药。）



陈上阳子曰：竹是中通外真之物，为其不直则敲之，要其能应于物。琴乃微弦相和之义，为其不和则调之，庶能克济所事。玉芝即龙乾，刀圭为坤物。唤龟属我，招凤要他，非大和则他安能招我凤乎？修行之人卦气已过，竹不应物，可不击之乎？击，即敲也。琴若不和，可不调之乎？调，即鼓也。是以七十、八十至百二十岁。皆可还丹，是此道也。中人常士，乌可语此耶？邪师妄人焉能知此？非真仙圣师，盟天口授，孰得而知之乎？昔我紫琼公，常传太玄真人。偶一辩士为见曰：敲竹唤龟吞玉芝，敢问我师如何是唤龟？太虚曰：唤龟我当与汝，且问你如何是敲竹？辩士曰：上上关捩子。太虚曰：我不问上上关捩子，且说如何是敲竹？辩士曰：密密深机。太虚曰：你这言语是这长连床上学来的，你将去天下论辩去，我这里不是你唤龟处。其人不悟。今紫琼指出后却问紫琼曰：汝知敲竹否？曰：寂然不动，感而遂通。曰：汝知唤龟否？曰：礼下于人，必有所求。曰：适来辩士何以不悟？紫琼曰：彼未得归，虽猜不得。太虚复诫曰：知之非难，行之唯难。

饶君了悟真如性，未免抛身却入身。若解更能修大药，顿超无漏作真人。

注曰：人顿悟真心，直超如来真空清静性海，毕竟有今生后世、出彼入此之躯，曷若兼修金丹，炼形入于无形，变乎不测，而臻乎千手千眼之应？故于形神性命之道，成彼迥超无漏而具真金慈相，巍巍堂堂为天人师，证无上至真者哉？大用未现前，大法未明透，一毫渗漏，抛身入身矣。若圆明照了，宝炼金丹，道成十极，号曰真人。后之迷者，以摩抚吐纳旁门小法以已合天，谓之金丹。夫金丹出于自然，旁门出于使然。金丹以月为本，出于庚金之方，会于坎水之元，金水相投，结成造化，所以谓之金丹也。（上性命：性命同修，是谓一阴一阳之道。若上悟性未能了命者，则归于偏阴偏阳之疾，而有抛身入身之患矣）。

祸福由来互倚伏，还如影响相随逐。会能转此生杀机，反掌中间灾变福。

注曰：阳主生曰福，阴主杀曰祸；阴消则阳长，阳极则阴生；互



相倚伏，如影响之随逐。此常道自然之理也。若能逆此生杀之机而修之，则反掌之间，变灾为福，害里生恩。男女有孕，为不证矣。（上引《阴符》以命道。）

了了心猿方寸机，三千功行与天齐。自然有鼎烹龙虎，争奈担家恋子妻^{②⑨}。

注曰：此诗警时人之不知返者也。方寸机者，言修真之士未炼还丹以前，须是心地了了，不为心猿意马之所使。古歌曰：“人生本是一猿猴，万种皆因向外游。制伏若能收拾住，六精结住夜明珠。”吕真人曰：“未炼还丹先炼心。”《西山记》曰：“真仙上圣教人修道，那修心也。教人修心，即修道也。”又云：“制之则正，放之则狂。清净道生，浑浊神忘。”此其旨也。所谓行者，阴与阳也。仙翁曰：“大药修之有易难，须知由我也由天。若非积行施功德，动有群魔作障缘。”钟离公曰：有功无行如无足，有行无功目不前。功行两全足目备，谁云无功作神仙？吕真人云：“蓬莱路，仗三千功德，独步云归，阴功既积，必遇至人。”故曰：“自然有鼎烹龙虎。”也。其曰“恋子爱妻”，此仙翁之意，复恐学迷失道而入邪行，爱妻恋子，永沉苦海矣。学者须存物外之志可也。（上警世人。）

西江月^{③⑩}

丹是色身至宝，炼成变化无穷。更于性上究真宗，决了死生妙用。不待他身后世，现前获佛神通。自从龙女著斯功，尔后谁能继踵？

注曰：金丹能化有形入于无形，故能变化无穷，隐显莫测。若能兼以识心见性，遣其幻妄，以广神通，则性命之道双圆，形神俱妙，则斯道愈弘矣。迥超无漏而为金刚不坏之躯，乃无上之大道也。故仙翁曰：若以真金妙色之身，证其真金慈相，巍巍堂堂为天人师，示神通力，普现法界，运无碍大慈平等智慧，庄严佛土，广宣妙法，普度众生，则必兼以识心见性，方弘此道。昔龙女顿悟心珠，便超佛性，乃斯道也。若或修行之人，厌此幻相，不能修金丹，便欲直超如来真



空，湛然常寂，此为究竟涅槃三昧，则斯之语言，斯之身相，又非所取也。（上性命。）

子野曰：“丹是色身至宝。”只此一语，已尽大丹之旨。何用多为？

道光曰：此道正是达摩祖师西来意，祖辈相传，皆此道也。故六祖云：曹溪一派，马祖指为西江水，无非此意，但后人无心，但以口谈佛祖。无可奈何，拄杖棒喝，百般譬喻，使上根者，行其道；中器者，悟其性；下根者，记其言，随人所适。盖欲世人先存其性，然后修命。存性即玉液炼己之功，修命则金液还丹之道。遇者却谓我教禅宗，一言之下，顿悟成佛，此乃诬惑遇迷，安有是理哉？要知金丹，即是最上一乘之妙。



第十章 《悟真篇》后序

窃以人之生也，皆缘忘情而有其身，有其身则有其患。若其无身，患从何有？夫欲免乎患者，莫若能体夫至道；欲体至道者，莫若明乎本心。故心者，道之体也；道之体，心之用也。人能察心观性，则圆明之体自见，无为之体自成。不假施功，顿超彼岸。此非心境朗然，神珠廓明。则何以鉴彼？如如不可定之法而使诸相顿离纤尘，绝染心源，自在决定无生者哉。

然明心体道之士，身不能累其性，境不能乱其真，则刀兵焉能伤？虎兕焉能害？巨焚大浸奚足为虞？达人心若明镜，鉴而不纳，随机应物，和而不倡，故能胜物而无伤也。此所谓无上至真妙觉之道也。原其道本无名，圣人强名；道本无言，圣人假言尔。然名言若寂，则凡流无以识其体而归其真。是以圣人设教立言，以显其道。故因言而获显，言因道而反忘。奈何此道至妙至微，世人根性迷钝，执有其身而恶死悦生，故卒难了悟黄老，悲其贪著，乃以修生之术，顺其所欲，渐次导之。

夫修生之要在乎金丹。金丹之要在乎神水华池。故《道德》、《阴符》之教，得以盛行于世者，盖人悦其生也。然其言隐而理奥。学者虽讽诵其文而皆莫晓其义。若不遇至人授之口诀，纵揣量百种，终莫著其功而成其事也。岂非学者纷如牛毛，而达者慳如麟角乎！

仆自己酉岁于成都遇师，授以丹法，当年主公顷背。自后三传非人，三遭祸患，皆不逾两旬。近方追忆师之所戒云：“异日有汝解纆脱锁者，当直授之，余皆不许尔。”后欲解名籍，而患此道，人不之信，遂撰此《悟真篇》，叙丹药之本末。既成，而求学者臻集而来。观其意，勤渠心，不忍吝，乃释而授之。

然后所授者，皆非有巨势强力，能提危拯弱，慷慨特达，能明道之士。初再罹祸患，心犹未知，竟至于三，乃省前过。故知大丹之



法，至简至易，虽遇小人得而行之，则立超圣地。是天意秘借，不许轻传于非人。而仆不遵师语，屡泄天机，以有其身；故每膺遣患，此天之深诫，如此之神且速，敢不恐惧克责。自今以往，当钳口结舌，虽鼎鑊在前，刀剑加项，变无复敢言矣。

此《悟真篇》中所咏大丹、药物、火候细微之旨，无不备悉。倘好事者，夙有仙骨，睹之智虑自明，可以寻文解义，岂须仆区区授之矣。如此乃天之所赐，非仆之辄传也。其如篇末歌颂，谈见性之法，即上之所谓妙觉之道也。然无为之道，以济物为心，虽显宣秘要，终无过咎。奈何凡夫，业缘有厚薄，性根有利钝，纵闻一音，纷然异见，故释迦、文殊所演法宝，无非一乘，而听学者随量会解，自然成三乘之差。此后若有根性猛烈之士，见闻此篇，则知仆得达摩、六祖最上一乘之妙旨，可因一言而悟万法也。如其习气尚愚，则归中小之见，亦非仆之咎矣。时皇宋元丰改元戊午岁，月戊寅日。张用成平叔序。

【注释】：

- ①宋人，曾注《悟真篇》。
- ②尪 (wáng)，瘦弱，瘠病之人。
- ③埵 (diè)，小土阜。
- ④廛 (chán)，古代城市平民的房地。
- ⑤一本“意”（上句）作“妙”，“休”作“徒”。
- ⑥一本“金”作“铅”，“北”作“坎”。
- ⑦一本“覆”作“抱”。
- ⑧鷦 (kóu 又读 góu)，待哺食的雏鸟。
- ⑨《紫阳真人悟真第三注》“药”作“蕊”。
- ⑩“和候”，一本作“火候”，一本作“和后”。
- ⑪“五行方处”，有两本作“五行全处”，较当。
- ⑫“道体”，他本为“要妙”。
- ⑬有两本“育”作“候”。
- ⑭“住”似为“进”字之误。
- ⑮他本“炼养”作“金液”。



①⑥ “非类难为功”，原文为“非种难为巧”。

①⑦ “似烹鲜”，他本作“自烹煎”。

①⑧ 其他两本“识”作“得”。

①⑨ “只”，一本作“休”，一本作“指”。

②⑩ “教”，其他两本作“发”。

②⑪ 本诗第一句中之“合”，他本为“各”，第三句中之“始”，他本为“姤”。

②⑫ 上阙中的“外药还如内药，外通内亦须通。丹头和合略相同”，他本为“内药还同外药，内通外亦须通。丹头和合类相同。”

②⑬ “黄”他本为“真”。

②⑭ 窅 (yǎo)：深远貌。

②⑮ 他本“轮”作“辐”。

②⑯ 罾 (zēng)：渔网。

②⑰ 煞 (shà)：表示程度之深。

②⑱ 縶 (zhì)：拘囚。

②⑲ “争奈”（“争”通“怎”），他本作“何必”。

③⑩ 以上共有七言四韵十六首，五言四韵一首，七言绝句六十四首，续五首，“西江月”词十二首，又一首。其中七言四韵、绝句、“西江月”词，排列顺序同其他本注迥异。



第十一章 术语简释

一画

一意规中 道教术语，指常将真意固守规中一窍，则可渐次收服其心，以至于入定。定则真阳自发，真气自生，久之神气融合，灵胎自结。张伯端《悟真篇》说：“橐天仑地徐停息，一意规中随后及。”

二画

七门 道教名词。指人身的七个部位，是修道养生的重要门户，即：泥丸为天门，尾闾为地门，夹脊为中门，明堂为前门，玉枕为后门，气管为楼门，心窝为房门。

七伤 中医名词，指七种劳伤的病因。《诸病源候论》称七伤是一曰“大饱伤脾”，二曰“大怒气逆伤肝”，三曰“强力举重，久坐湿地伤肾”，四曰“形寒，寒饮伤肺”，五曰“忧愁思虑伤心”，六曰“风雨寒暑伤形”，七曰“大恐惧不节伤志”。养生学中，摄生要注意情绪，劳伤脏腑。明代陈继儒《养生肤语》称：“天气常清，天色常明，更无一物扰乱，所以长久。今人所见云气，倏忽变现起灭者，皆近地之界、百里而上无有也。譬如：人身有七情六欲之干，有三毒六害之扰，岂能长久。诚能至清至明如天地，岂得不如天地之不毁乎。《青天歌》云：青天忽起浮云障，云起纵横遮万象。养生者辨之。”

七冲门 中医名词，指人的消化系统中七个冲要之门，即：飞门（唇）、户门（齿）、吸门（会厌）、贲门（胃的上口）、幽门（胃的下口）、阑门（大小肠交肠处）、魄门（肛门）。

七窍 中医名词，指头面部七个孔窍，即：眼二、耳二、鼻孔二、口一。五脏的精气通于七窍。五脏有病，则七窍会发生变化；七



窍得病，也会影响脏腑。七窍加上前阴的尿道口和后阴的肛门，合称为九窍。道教《黄庭内景经》有“七元之子主调气”句，务成子注称“七元，七窍之元气也”。《太清中黄真经》中有“百窍关联章”，称“百窍关联总有神”，唐代中黄真人注“百窍通于百穴，百穴通于百脉。眼上二穴通于肝，肝脉通于心，故心悲则泪发于脸间。腭上双穴通于鼻脉，鼻脉通于心脉，故心悲则鼻酸；鼻脉复通于脑脉，故脑热则鼻干”。

七神 道教名词。指人身的头部有七神守护，即：发神太元，脑神泥丸，眼神英玄，鼻神灵坚，耳神幽田，舌神正伦，齿神罗千。

七魄 道教名词，与“魂”相对，认为人的精神能离形体而存在的为魂，依形体而存在的为魄。《礼记》的《郊特性》篇称：“魂气归于天，形魄归于地”。中医认为，肝属东方木而藏魂，肺属西方金而藏魄。汉代扬雄的《太玄》以三为木，以四为金。道教综合而称人有三魂七魄。《云笈七签》称七魄“身中之浊鬼也”，其名，一尸狗，二伏矢，三雀阴，四吞贼，五非毒，六除秽，七臭肺，“道士当制而厉之，陈而变之，御而正之，摄而威之”。

七情 中医名词，指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七种主要情绪变化。人对于外界事物的变化产生情绪变化，原是正常的。中医认为，如果情绪活动过度或延续很久，就会影响脏腑气血失调，经络受阻。如果脏腑有病，也会影响人的精神活动。所以又称“内伤七情”。《素问》的“阴阳应象大论”上说到：喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾。“举痛论”称：“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，灵则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结”。养生学中，摄生之术强调情绪稳定。唐代孙思邈《保生铭》称：“忍辱为上乘，谗言断亲戚。思虑最伤神，喜怒伤和息”。

八卦 《周易》中的八种基本图形。图形以“—”和“--”的符号组成。“—”为阳爻“--”为阴爻。八卦的名称是：乾，坤，震，巽，坎，离，艮，兑。八卦起源于古代原始宗教的占卜，相传由伏羲氏所创，《易传》说伏羲“始作八卦，以通神明之德，以类万物之



情”，认为八卦象征天、地、雷、风、水、火、山、泽等八种自然现象，也可代表马牛等家畜或人体的部位等多种事物。八卦之中，乾坤、震巽、坎离、艮兑等双卦是对立统一的，它们的消长变化，被视为事物发展变化的规律性体现。八卦的排列有两种：一种是先天八卦图，又称伏羲八卦方位，传自宋代道士陈抟；一种是后天八卦图，又称文王八卦方位，是宋人据《周易·说卦传》所言排列的。以八卦为基础，双卦排列组合成六十四卦，象征着宇宙间万物无穷无尽的变化和发展。宋、金以后，道教吸收《易》理作为教义的组成部分，并且以八卦来说明内丹炼养方术。例如：以先天八卦图来说明人的先天状态，以后天八卦图来说明人的后天状态。以两图中卦位的不同，来解释人的先后天的差异。认为人只有通过内修，返还先天才能健康长寿。另外，以八卦的八个方位加上中央，合称为九宫，以卦名指称人体的部位，即：头部为乾宫，腹部坤宫，心下肾上的中丹田部位为中宫，心为离宫，肾为坎宫，口为兑宫，背为艮宫，会阴之上为震宫。明清两代内丹家多有以卦象变化来解释内修的原理和方法的。清代黄元吉在《乐育堂语录》中就说到后天之男女交而气损，“坎宫日虚，水冷金寒，地道不能上行，天道不能下济，上乾下坤，此否之象也。天地不交，火日炎于上而不能下，水日润于下而不能上，水火不容，心肾不交，上离下坎，此未济之象也。人身有此二卦之象，生机日危，百病皆作矣”。而修炼内丹，就是以神凝坎宫，天道下济，此乾照坤，以火温水，养至阳气充足，从督脉上升于乾首，即以离中坤入于乾中阴，以坎中乾入于坤中阳，以阴养阳，成《既济》卦象，遂能丹成而长生。当然养生学中卦名，都是以卦象为譬喻，为指代，并无深发卦爻意义在内。

八段锦 道教健身术的一种，由八节动作编成的一套动功锻炼方法。大约在北宋末年已有流传，分文武两种。文八段，即南派八段锦，传是梁世昌所创，动作幅度不大，多采取站式，以柔为主。后又分化出坐式，所以又有站八段和坐八段的区别。武八段，即北派八段锦，传是岳习所创，动作繁难，多采取马步式，以刚为主，运动量较大。在道教养生学中。宋代曾慥的《道枢》就有关于八段锦的动作记



载。现在流传较广的是清代无名氏编定的歌诀，即：两手托天理三焦，左右开弓似射雕，调理脾胃须单托，五劳七伤往后瞧，摇头摆尾去心火，背后七颠百病消，攒拳怒目增气力，两手攀足固肾腰。

九宫 道教名词。古者王侯之居曰宫，道教将人的头脑分为九宫，计四方四隅，并中央，皆为神灵居住之处。《黄庭内景经》的“灵台间”，有“洞房紫极灵明户”句，梁丘子注头中九宫，两眉间上，却入一寸为明堂宫，却入二寸为洞房，却入三寸为丹田宫，却入四寸为流珠宫，却入五寸为玉帝宫，明堂上一寸为天庭宫，洞房上一寸为极真宫，丹田宫上一寸为玄丹宫，流珠宫上一寸为太皇宫。

九宫真人 道教名词。指心、肾等九个器官所主的神名。元代道士陈观吾《金丹大要》的《精气神说下》称：“身中九宫真人，心为绛霄宫真人，肾为丹元宫真人，肝为兰台宫真人，肺为尚书宫真人，脾为黄庭宫真人，胆为天宫真人，小肠为玄灵宫真人，大肠为木灵宫真人，膀胱为玉房宫真人”。另“又有元首九宫真人”。

十二消息卦 《周易》六十四卦中的十二卦，也称辟卦。辟是君的意思，即此十二卦可以统率其他卦。在十二卦中，有息卦六，叫作太阳，即：复、临、泰、大壮、夬、乾；有消卦六，叫作太阴，即：姤、遁、否、观、剥、坤。《周易·系辞传上》有“变通莫大乎四时”句，三国虞翻注称“交通趋时，谓十二消息也。”道教的内丹家沿用此说，以十二消息卦象与十二地支相配解释火候进退的过程。《周易参同契》就有这类叙述，“复卦建始萌，长子继父体，因母立兆基，消息应钟律，升降据斗枢”，后蜀彭晓注称：“六阴爻下，初变一阳爻为复卦，故云建始萌也”。谓因坤卦下变一乾爻，内体成震，坤是震之孕母，故云立兆基也。震是乾之长子，从此随时渐变，至十五日变成纯乾。乾，父也，故云继父体也”。“十六转受统，巽辛见平明；艮直于丙南，下弦二十三；坤乙三十日，东北丧其朋”。注称：“十六转受统者，谓十六日以后，阳火初退，阴符始生也。”“坤乙三十日，东北丧其朋者，阴符到此，消尽阳火也。缘一日内阴阳各半，阴阳相禅，水火相须，一月既终，复又如初，再用复卦起首，故云继体复生龙也”。



十二时辰 中国古代的计时单位，即子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥等十二时辰。每一时辰相当于今二小时。子时指现今的夜半二十三时至一时，丑时即为凌晨一时至三时，其余按次序类推。古人对于时辰另有一些比喻说法，把子时称为“夜半”或“午夜”，丑时称为“鸡鸣”，寅时称为“平旦”，卯时称为“日出”，辰时称为“食时”，巳时称为“隅中”，午时称为“日中”，未时称为“日偏”，申时称为“晡时”或“日晡所”，酉时称为“日入”，戌时称为“黄昏”，亥时称为“人定”。在道教养生学中，有的内丹家认为十二时辰皆可修炼，如：《入药镜》说：“一日内，十二时，意所到，皆可为”。

十二段锦 道家健身术的一种，由以坐式进行的十二节动作组成的动功锻炼方法。又称坐八段，钟离八段锦。从立式文八段衍化而成。明代时，冷谦的《修龄要指》和高濂的《遵生八笺》中都有记载。十二节动作，据清代徐文弼的《寿世传真》，分别为：（1）闭目冥心坐，握固静思神；（2）叩齿三十六，两手抱乾坤；（3）左右鸣天鼓，二十四度闻；（4）微摆撼天柱；（5）赤龙搅水津，鼓漱三十六，神水满口匀，一口分三咽，龙行虎自奔；（6）闭气搓手热，背摩石精门；（7）尽此一口气，想火烧脐轮；（8）左右轳轳转；（9）两脚放舒伸，叉手双虚托；（10）低头攀足频；（11）以候神水至，再漱再吞津，如此三度毕，神水九次吞，咽下汨汨响，百脉自调匀；（12）河车搬运毕，想发火烧身。

十二重楼 道教名词。有二义，一指喉咙。《黄庭内景经》有“取津玄膺入明堂”句，务成子注称：“喉咙一名重楼”。二指气管。《黄庭内景经》有“重中楼阁十二环”，务成子注称：“喉咙十二环相重在心上，心为绛宫，有象楼阁也”。古人认为人之喉咙管有十二节，故称十二重楼。

十三虚无 道教倡导的以虚无为道的十三个养生要点。即：虚、无、清、静、微、寡、柔、弱、卑、损、时、和、啬。《云笈七签》卷91引《七部名数要记》云：“一曰遗形忘体，恬然若无，谓之虚。二曰损心弃意，废伪去欲，谓之无。三曰专精积神，不与物杂，谓之



清。四曰反神服气，安而不动，谓之静。五曰深居闲处，功名不显，谓之微。六曰去妻离子，独与道游，谓之寡。七曰呼吸中和，滑泽细微，谓之柔。八曰缓形从体，以奉百事，谓之弱。九曰憎恶尊荣，安贫乐辱，谓之卑。十曰遁盈逃满，衣食粗疏，谓之损。十一曰静作随阳，应变却邪，谓之时。十二曰不饥不渴，不寒不暑，不喜不怒，不哀不乐，不疾不迟，谓之和。十三曰爱视爱听，爱言爱虑，坚固不费，精神内守，谓之啬。”

刀圭 道教养生术语。原指古代量取药末的器具名，后亦有称刀圭为医术。在内丹修炼中，刀圭指口中津液。《入药镜》中有“饮刀圭”句，元代王玠注称：“作，丹采药之时，必采水中之金，金不得自升，必假戊土化火，逼迫金行，度上泥丸。金至此化为真液，如琼浆甘露，一滴落于黄庭，宴之味之，津液甘美，故曰饮刀圭也”。

八魔 魔，就是在练功中产生的幻景。对幻景信以为真，执著追求，而致神昏错乱，躁狂疯癫，甚至成为精神病患者，就是入魔。这是练功中最严重的偏差，是极少看到的。古人认为，入魔的主要原因是炼己不纯。就是在杂念尚未完全消除的情况下入静，入静之中，这些杂念又反映出来，化为各种幻景。所以，幻景基本是练功中平时看到的、想到的、听到的、期望的内容；也有部分幻景与练功者不纯正的思想意识、不正常的欲望有关连。在《钟吕传道集》中把幻景归纳为十魔：六贼魔、富魔、贵魔、六情魔、恩爱魔、患难魔、圣贤魔、刀兵魔、女乐魔、女色魔。《童蒙止观》中则分为四类：烦恼魔、阴入界魔、死魔、鬼神魔。对待这些幻景的方法，就是逆而行之，置之不信、不理。万尚父《听心斋问答》说：“凡有所象，皆是虚妄，乃自己识神所化。心若不乱，见如不见，自然消灭，无境可魔也。”

入静 道教练养功法。谓修炼者静处一室，摒除杂念。《资治通鉴》胡三省注：“道家所谓入静，即禅家入定而稍异。入静者，静处一室，屏去左右，澄神静虑，无私无营冀以接天神。”



三画

三一 道教练养术语，守一功法的一种。《三一九宫法》称：“夫三一者，乃一身之灵宗，百神之命根”。所谓三，各家之说不一，有称三才：天地人；三神：意神，志神、念神；三光：虚赤光、元黄光、空白光；三色：始青、元白、玄黄；三药：精、气、神的。也有称“希微夷”“虚无空”的。守三一，指的就是守住“百神之命根，津液之山源，魂精之玉室”，以此达到长生。

三尸 即三虫。道教认为躲藏于人体中的三虫。三尸各有名姓，上尸名彭倨，好宝物，住脑海；中尸名彭质，好五味，住绛宫；下尸名彭矫，好色欲，住腹下，均有害人体。所以养生者都要服药辟谷，杀除三尸。《太清中黄真经》有“五牙咸恶辛酸味，为有三虫镇随子”句，唐中黄真人注称“三尸之鬼，常欲人早终，在于人身中，求人罪状，每至庚申日，白于司命”。因此，世有守庚申之俗，于庚申夜，彻夜不寐，以使三尸不能离人之体，告司命以罪。

三元 道教名词，使用较广泛。在养生文献中，一是指三丹田。《周易参同契》中有“含养精神，通德三元”句，元代的俞琰注称：“三元，上中下之三田也”。二是指人体的三个部分。《道枢》的《三元篇》称“人有三元，三元塞则六气乱矣”。三元即“上元者，首以上属焉。中元者，首之下脐之上属焉。下元者，脐之下腰之上属焉”。三是指天地水三才。《云笈七签》称“夫混沌分后，有天地水三元之气，生成人伦，长养万物”。也指日月星，《黄庭内景经》有“上睹三元如连珠”句，务成子注称“三元谓二光之元，日、月、星也，非指上中下之三元也”。四是指精气神。陈樱宁《黄庭经讲义》释三元为元精、元气、元神。清代董德宁注《悟真篇》“三元八卦岂离王”句，也称“三元者，三才也，其在天为日月星之三光，在地为水火土之三要，在人为精气神之三物也”。五是指内丹修炼的三个阶段。炼精化气而成者，称人元；炼气化神而成者，称地元；炼神还虚而成者，称天元。《性命圭旨》称：“一元精固，交感之精自不泄漏；二



元气住，呼吸之气自不出入；三元神凝，思虑之神自然泰定”。

三车 道教内丹术语，指羊车、鹿车、牛车，比喻火候运转的三个阶段。在运气上达泥丸。通过督脉时，由尾闾关至夹脊关，细步慢行，如羊驾车之轻柔，故谓之羊车；由夹脊关至玉枕关巨步急奔，如鹿驾车之迅捷，故谓之鹿车；由玉枕关至泥丸，因玉枕关极细极微，必须用大力冲开，如牛驾车之奋猛，故谓之牛车。此种比喻，是指运火药时意念的缓急轻重程度而言。《性命圭旨》说：“金满三车夺圣机，冲开九窍过曹溪。”此外，亦有指周天火候而言。《三车密旨》说：“三车者，三件河车也。第一件运气，即小周天子午运火也；第二件运精，即玉液河车运水温养也；第三件精气兼运，即大周天运先天金汞，七返还丹，九还大丹也”。在《钟吕传道集》中又有“使者车、雷车、破车”之说。凡聚火而心行意，使以攻疾病，谓之使者车；“凡即济自上而下，阴阳正合，水火共处，静中闻雷霆之声而曰雷车。若以心为境役，性以情牵感物，而散于真阳之气，自内而外，不知休息，久而气弱体虚，以成衰老，或而八邪五疫返以搬入，真气元阳难为抵挡，既老且病而死者，曰破车”。

三关 关即关卡，气行不易通过之处。内丹修炼时，内气在督脉和任脉上运行，有三处不易通过，所以称为三关。《还源篇》中有“一孔三关窍，三关要路头”之说，《金丹大成集》则明确指出三关是“脑后曰玉枕关，夹脊曰辘轳关，水火之际曰尾闾关”。尾闾关在脊椎骨的最下端，该处有长强穴，是阴阳变化之乡，任督交会之处。夹脊关（即辘轳关）在背中，俯卧时两肘尖连线点的正中处，与心相对。玉枕关在头颅后部，玉枕穴之下，两侧风池穴之间，仰卧时，与口相对。三关之中，玉枕关最难通，气从夹脊上升，玉枕处在背后督脉之上端，往往提气至此，意已疲软，所以古人称它为三车里的牛车，意思是非要用牛的力量才能通过，特别是筑基之功未到，先天之亏尚未补足，更难通过。但是内丹修炼，冲关不能勉强，只能任其自然，也不必强留强守。在道教养生学著作中，也有称内丹术的三个步骤为“三关”的，如《中和集》说：“练精化气，练气化神，练神还虚，谓之三花聚顶，又谓之三关”。也有以口足手为三关，以耳目口



为三关，以明堂、洞房、丹田为三关的，如《黄庭内景经》有“闭塞三关握固停”句，务成子注称“口为天关精神机，手为人关把盛衰，足为地关生命扉。又脐下三寸为关元，亦曰三关”。但这一些流传和使用都不广泛。

三虫 指人腹中之虫。《后汉书·华佗传》载有华佗授人以漆叶青粘散，“言久服去三虫，利五脏，体轻，使人头不白”。道教养生文献中多有除三虫之说，《黄庭内景经》有《三虫宅居章》称“三虫宅居三部里，子能运用何忧死”，意思是三虫躲藏在丹田之中，只要用心修行，三虫就不能作害。因此又称“九仙真气常自灵，三虫已死复安宁”。参见“三尸”。

三池 丹经称胆为中池，舌下为华池，小腹胞为玉池，合称三池。

三花聚顶 道教内丹术语。①指肾气、真气、心液三阳气相聚。《西山群仙会真记》中说：“三花者，三阳也。肾气，乃阴中之阳；丹中真气，则真阳中之阳也；心液之炁，乃阳中之阳。”②指神、气、精聚合。《金丹大成集·金丹回答》中说：“问三花聚顶。答曰：神、气、精混而为一也。玄关一窍，乃神、气、精之穴也。”③内丹术三个阶段。《中和集》中说：“炼精化气，炼气化神，炼神还虚，谓之三花聚顶”。

三宝 道教名词，使用较为广泛。《道德经》中有三宝，指的是慈、俭和不敢为天下先的处世原则。道教原以三宝指三个最高尊神，即玉清天宝君、上清灵宝君和太清神宝君。后以皈依三尊神为“道、经、师”三宝。在养生文献中，则以人身之“精气神”为内三宝，以“耳目口”为外三宝。在《太平经》中，就认为内三宝精气神是神根，三气共一，为神根也。一为精，一为神，一为气，此三者，共一位也，本天地人之气。神者受之于天，精者受之于地，气者受之于中和，相与共为一道。故神者乘气而行，精者居其中也。三者相助为治。故人欲寿者，乃当爱气尊神重精也。唐代以后，内丹术替代了外丹术，《玉皇心印经》称：“上药三品，神与气精，恍恍惚惚，杳杳冥冥”。宋代白玉蟾解释说：“其精不是交感精，乃是玉皇口中涎；



其气即非呼吸气，乃知却是太素烟；其神即非思虑神，可与元始相比肩”。内三宝精气神，当是元精，元气，元神。张紫阳《悟真篇》有诗称：“人人本有长生药，自是迷途枉摆抛”，认为人人自己身中都是三宝“长生药”，不能迷误而白白将它们抛弃。外三宝“耳目口”之说，见《周易参同契》，“耳目口三宝，固塞勿发扬”。

三峰采战 道教房中术术语。指一种利用房中术进行采补修炼的方法。“三峰”又称“三峰八药”指从女性之舌、乳及阴部汲取精气为滋补药物。道教房术采补论者认为，男方可以通过房室生活中的某种手段，采取女方阴气之精华，以滋补男方之阳气，达到强壮身体甚至成仙得道之目的。但在医学科学上是没有根据的。另一部分道教学者对此也采取了批判的态度。

三焦 人的六腑之一。中医认为，人有三焦，即上焦、中焦、下焦。《难经》说三焦“有名而无形”，一般指上焦为胸膈以上部位，包括心肺在内；中焦为膈下脐上的部位，包括脾、胃等脏腑；下焦为脐以下部位，包括肝、肾、小肠、大肠、膀胱等。《灵枢·营卫生会篇》称“上焦如雾”，意思是心和肺输发血液和气息；“中焦如沤”，意思是脾和胃消化饮食，吸收精微，输送营养给血液；“下焦如渎”，意思是肾、肠和膀胱等，排除粪便和尿液。因此，三焦的功能实际上是对于体内脏腑气化功能的综合。三焦的“焦”字，有热的意思。热来源于“命门”之火，正是通过气化的作用来体现的。《黄庭内景经》中有“三焦”多句，称“上合三焦下玉浆”，“肺产之为气三焦起”等。务成子注“三焦”为“五藏之上系管为三焦。焦者，热也。言肝心肺头热之义也”，“肝气上则与三焦气合，下则为口中之液，亦犹阴气上则为云，下则为雨，雨润万物”。《黄庭经》的“三焦”意义同中医的“三焦”略异。

三魂 道教名词。道教称人有三魂七魄。《云笈七签》称三魂：一名胎光，太清阳和之气；一名爽灵，阴气之变也；一名幽精，阴气之杂也。《抱朴子内篇·地真》称：“欲得通神，当金水分形，形分则自见其身中之三魂七魄”。《黄庭内景经》的（上睹章）有“三魂自宁帝书命”句，意思是修炼人得到摄魂之法，就能三魂永久，真道



自成，神气常坚，精华不散，名书帝录，不衰不老。

三素云 指人身上脾、肺、肝等三脏的元气。《黄庭内景经》有“四气所合列宿分，紫烟上下三素云”句，务成子注称：“长存元气合于身，兼思日月斗星，分明焕照，久则通灵”，“三素者，紫素、白素、黄素也”。紫素为肝气，白素为肺气，黄素为脾气。长存三气，紫烟上下，即三素合一，“形神通感”。

子午周天 道教养生术语，即内丹修炼的炼精化气阶段的小周天，也称坎离交媾。元代道士萧廷芝《金丹大成集》说：“子午乃天地之中也，在天为日月，在人为心肾，在时为子午，在卦为坎离，在方为南北”。小周天之说以后天八卦方位作为依据，着眼于坎、离两卦，而坎离处于子午位置，所以称子午周天。

子时 指内丹术大小周天功法中，可以开始起火的时机。又称冬至。就一日言，子时是六阳时开始。就一年言，冬至是阴极而阳生之时，二者都表示一阳来复，丹经中常用复卦三三来表示。丹家认为人、天一体，强调于一阳初生之时开始练功，谓之子时功。但功夫较高之后，则不拘时辰，药生即可练功，这就谓之活子时。正如《还丹复命篇》所说：“炼丹不用寻冬至，身中自有一阳生。”活子时是指小周天功法中该起火的时机，所以称它为活，是因为要等待丹田气功药生才能炼，而不拘于固定的时刻。《入药镜》：“一日内，十二时，意所到，皆可为。”小周天功法，通过摆好姿势，排除杂念，让形神安静，集中意念，然后一念归中，凝神入气穴，缓缓调息入细，引短令长，丹田中的精气渐渐旺盛。当静极之时，正有动象，于恍惚杳冥之中，觉丹田气动，即为活子时。活子时的景象，丹家常用“先天气，后天气，得之者，常似醉”一句予以概括。萧廷芝把“醉”进一步描述为：“下身心和畅，如痴如醉，肌肤爽透。”同时还有。外肾欲举之时，即是身中活子时”（《天仙正理》）之说。在小周天功法纯熟之后，进入大周天阶段，就不再有活子时的到来，而有正子时之说。正子时为产大药之时，亦非二十三点至一点的时间而是一种景象，也可以叫完成大药的信号。此时丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后鹭鸣，身涌鼻搐，即得大药的时间到了，这时叫



正子时，下一步可以进入中田烹炼，凝结成丹。

女丹法 指妇女炼丹功法。古人认为，妇女在生理、心理及身体诸方面与男子有所不同，故修炼丹道的方法亦有所不同。不同之处，在于要先炼一步“斩赤龙”，即断月经的功夫。元陈致虚《悟真篇注》说：“若女人修仙，则以乳房为生气之所，其法尤简。故男子修仙曰炼气，女人修仙曰炼形。女人修炼先积气于乳房，然后安炉立鼎，行太阴炼形之法”。《太阴炼形法》说：“初下手时，存目存神，大休歇一场，使心静息调，而后凝神入气穴。将两手交叉，捧乳轻轻揉摩三百六十遍，将气自下丹田微微吸起二十四口，仍用手捧乳，返照调息。久久自然真息往来，一开一合，养成鄞鄂，神气充足，真阳自旺，其经水自绝，乳缩如男子，是谓斩赤龙。如此久久行持，后不必捧乳吸气，只凝神于气穴。回光返照，是谓玄牝之门也。真息悠悠，虚极静笃，阳气熏蒸，河车逆流，万朵紫云朝玉宇，千条百脉种泥丸。斩赤龙之功，有如此效验。故女子修炼，以斩赤龙为要也”。就是说妇女练功，先意守两乳间的膻中，待月经断绝后，再行大小周天功法。

大周天 又称乾坤交媾卯酉周天。因炼至此一阶段，真气的运行不仅走任督二脉，也扩大至其他经脉，范围扩大，相对小周天而言称大周天。它是在小周天功法基础上，即炼气化神阶段进行的。内丹术认为，通过大周天修炼，运用入定之力，使神和气密切结合，相抱相融，以达到延年益寿的目的。一说大小周天的区别主要在于：小周天是采外药运河车入下丹田，经过上鼎即泥丸宫到下炉丹田而封存，是以上丹田为鼎，下丹田为炉；大周天则把鼎下移，以黄庭（中丹田）为鼎，下丹田为炉，元气不再沿任督运转，只是氤氲二田之虚境，修持只守此二田之间，不固定于一田。任其自然灵活，待守到昏睡全无，灵光不昧，实际即是入定功夫。大周天锻炼开始于正子时，元代丹师林辕《火候行持绝句诗》说：“周天火候不难知，葭管飞灰正子时。”此时丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后鹫鸣，身涌鼻搐，即为得大药的证候，这时就叫正子时。下一步即可以进入中田烹炼，凝结成丹。



小周天 周天是古代天文学上的术语。孔颖达《礼记·月令篇疏》说：“凡二十八宿及诸星，皆循天左行，一日一夜为一周天。”道教认为修内丹与造化同途，法天象地而身中另一壶天，故用周天指称丹道。内丹术是要求精气在身体内按经络路线循环运转，所走的丹道实际是指奇经八脉，因其阶段、功法、目的不同而分为大、小周天。小周天是在炼精化气的过程中进行的。进行小周天锻炼，开始干活子时。下丹田气动药生，即活子时已来。精、气、神发动，源头清，元精满，此时用小周天火候引元气以下丹田开始，逆督脉而上，沿任脉而下，经历尾闾、夹脊、玉枕三关，上、中、下三田和上下鹊桥，完成一个循环，即炼精化气一小周天。

大敦 穴位名称，又名水泉。在大拇指外侧指端处，属足厥阴肝经。意守此穴，有增强肝气运动的功效。临床对于头脑胀痛者，可意守此穴，减轻症状，因为上病取下，肝火沉降，另外对肝病患者亦有效。

四画

五尸 道教名词。指五脏内五种死气（浊气），亦称五神和五鬼。《云笈七签》卷82“庚申部”称“虫尸互名，参神乱鬼”，“五尸，青尸、赤尸、黄尸、白尸、黑尸”。道教有“守庚申法”，以消灭死气，引致生气，求得长寿。

五气朝元 道教术语。五气，指五脏真气；元，指上丹田。初见张伯瑞的《金丹四百字序》中。它说：“眼不视而魂在肝。耳不闻而精在肾，舌不声而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不动而意在脾，故名曰五气朝元。”《性命圭旨》：“惟圣人知回机之道，得還元之理。于是攒五、簇四、会三、合二、而归一也。盖身不动，则精固而水朝元；心不动，则气固而火朝元；真性寂，则魂藏而木朝元；忘情忘，则魄伏而金朝元；四大安和，则意定而土朝元。此谓五气朝元，皆聚于顶也。”其具体功法即和合四象，“叠足端坐，潜神内守，不可一毫外用其心”，才能做到五脏五漏，精、神、魂、魄、意相与混



融，化为一气而聚于顶，结成圣胎。

五牙 道教养生名词，也称“五芽”，指金、木、水、火、土五行和肺、肝、肾、心、脾五脏的元气，即五行之生气。《黄庭内景经》有“存漱五牙不饥渴”句，务成子注称：“五牙者，五行之生气，以配五藏。”意思是通过服食天地间五行真气，可以滋养五脏。唐代道士司马承祯《服气精义论》称：“夫形之所全者，本于脏腑也。神之所安者，质于精气也，虽禀形于五神，已具其象，而体衰气耗，乃至凋败。故须纳云牙而溉液，吸霞景以孕灵，荣卫保其纯和，容貌驻其朽谢。加以久习成妙，积感通神，与五老而齐升，并九真而列位”。

五伤损 古代养生术语。指因劳逸不当、气血筋骨活动失调而引起的五类损伤。《素问》的《宣明五气篇》称：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，是谓五劳所伤”。这五类损伤又同五脏劳损有关，即损血伤心，损气伤肺，损肉伤肝，损精伤脾，损骨伤肾。立式八段锦有“五劳回顾七伤调”的一节，行之补益脏腑。

五行 中国古代哲学术语，指水、火、木、金、土五种物质。中国古代哲学把这五种物质视作构成万物的元素，说明客观物质世界的起源和统一性。春秋战国时期，产生五行相生相胜的思想。相生指相互促进，如：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木；相胜即相克，指相互排斥，如：水克火，火克金，金克木，木克土，土克水等。五行学说具有某些合理的因素，推动了中国文化和科技的发展。中医以“五行”的属性，联系人体脏腑，说明人的生理现象和病理变化。例如，以“五行”属性分别脏腑待征，认为肝、筋、目属木；心、脉、舌属火；脾、肉、口属土；肺、皮毛、鼻属金；肾、骨、耳属水，等等。以五行相生相胜关系说明脏腑间相互依赖和制约的关系，认为肝制约脾（木克土），脾资生肺（土生金），肺制约肝（金克木），等等。以乘侮关系阐述病变及治疗，认为肝病犯脾，是木乘土，治疗中要抑木扶土，等等。在道教养生学中，也沿用五行学物认识气行脏腑的关系。例如：隋唐间成书的《黄庭遁甲缘身经》称人的



“肝、肾、脾、肺、心为五行，故修道者常理之”。在五腑图中，称“夫肺者，兑之气，金之精”，“夫心者，离之气，火之精”，“夫肝者，震之气，木之精”，“夫脾者，坤之气，土之精”，等等。五脏之疾，内养亦据属性而略异，“夫脾主于中宫，土也，故脾之有疾，当用呼”；“夫肝主角，故肝有疾者，当用嘘”。明代冷谦的《修龄要旨》有“六字气诀”，其中“吹肾气诀”称“肾为水病主生门，有病趺羸气色昏。眉蹙耳鸣兼黑瘦，吹之邪妄立逃奔”；“呼脾气诀”称“脾宫属土号太仓，痰病行之胜药方。泻痢肠鸣并吐水，思调呼字免成殃”。

五色 中医名词，指青、黄、赤、白、黑等五种颜色。按照脏腑五行学说，五脏各配五色，即：青属木属肝，黄属土属脾，赤属火属心，白属金属肺，黑属水属肾。中医认为，病人的脸色、皮肤的变化同脏腑病变有关，称“五色主病”，即：青色主肝病，包括风病、寒病、痛症、惊风等；赤色主心病，包括热病、虚热、实热；黄色主脾病，包括湿热、寒湿、血虚；白色主肺病，包括虚证、寒证；黑色主肾病，包括寒证痛症及劳伤、血瘀等等。以五色诊病属于中医望诊的内容。道教养生文献也沿用脏腑五色的说法，提出调理脏腑的方法。例如：隋唐间成书的《黄庭遁甲缘身经》认为肺“其色白”“吸兑宫白气入口吞之，以补咽之损肺”；心“其色赤”，吸离宫之赤气，入口三吞之，以补呵之损；肝“其色青”，“吸震宫之青气三吞之，补嘘之损”，等等。

表1 五行表

五行	脏腑	五色	五气	五季	五根	五主	五精	五味	五位	五方
木	肝·胆	青	风	春	眼	筋	怒	酸	颈·项	东
火	心·小肠	红	暑	夏	舌	脉	喜	苦	胸·胁	南
土	脾·胃	黄	湿	土用	口	肉	思考	甘	脊	中央
金	肺·大肠	白	燥	秋	鼻	皮毛	愁·悲	辣	肩·背	西
水	肾·膀胱	黑	寒	冬	耳	骨	惊·恐	咸	腰·股	北



五邪 古代养生术语，指五种病邪的合称。中医认为，一是指风、寒、湿、雾、伤食等五种病邪；二是“有中风，有伤暑，有饮食劳倦，有伤寒，有中湿，此之谓五邪”（《难经·四十九难》）；三是指“虚邪”，“实邪”、“贼邪”、“微邪”、“正邪”等五种。按五行相生相胜的关系来说明病邪的情况，如果病邪从生我（母）的方面传来，称为“虚邪”；从我生（子）的方面传来，称为“实邪”；从克我的方面传来，称为“贼邪”；从我克的方面传来，称为“微邪”；本脏受到同一属性的病邪侵犯而致病的，称为“正邪”。

五官 人体器官名词，又名苗窍，是鼻、眼、口唇、舌、耳等的合称。中医认为五官与五脏相连，《灵枢》的《阅五使篇》称：“鼻者肺之官也，目者肝之官也，口唇者脾之官也，舌者心之官也，耳者肾之官也”。因此，从五官的症候可以诊断五脏的病变，例如：肺病常见鼻翼煽动，肝病者眼目发青。脾病者口唇见黄，心病者舌头卷短，肾病者眼眶黯黑或者脸色出现暗青黑色。在养生学文献中，有存思色光治脏腑之疾的，隋代巢元方《养生方导引法》有《五脏横病》一节称：“从膝以下有病，当思脐下有赤光，内外连没身也；从膝以上至腰有病，当思脾黄光；从腰以上至头有病，当思心内赤光；病在皮肤寒热者，当思肝内青绿光。皆当思其光，内外连而没己身，闭气收光以照之，此消疾却邪，甚验”。

五养 古代养生术语。道教养生注意四季十二月的阴阳消长、气运变化，在生活起居、饮食、药物等方面调养摄护，并以相应的导引、吐纳、存思等方法锻炼，认为春天养脾，夏天养肺，秋天养肝，冬天养心，四季养肾，合称五养。

五禽戏 古代健身术的一种。五禽，指虎、鹿、熊、猿、鸟（鹤）等五种禽兽，模仿五禽的动作而编练的动功锻炼功法，即称五禽戏。相传是东汉名医华佗在前人熊经、鸟伸、鳧浴、猿躩、鸱视、虚顾等基础上创编的，又名华佗五禽戏。现存五禽戏功法内容的文字见于南朝梁代道士陶弘景的《养性延命录》。《太上老君养生诀》也有五禽戏功法的记录，包括：虎势戏、鹿势戏、熊势戏、猿势戏、鸟势戏等五节。经过历代练功人的发展变化，出现了多种套法，有繁有



简、刚柔不一，内气外壮亦各有侧重。

六气 中医指四季风、寒、暑、湿、燥、火等六种气候因素的变化，或者人体的生命活动的六种基本物质，即精、气、津、液、血、脉等，它们都由饮食水谷的精气所化生。在养生学中，指服食的六种精华之气。据《陵阳子明经》：“春食朝霞，朝霞者日始欲出赤黄气也；秋食沦阴，沦阴者日没以后赤黄气也。冬饮沆瀣，沆瀣者北方夜半气也；夏食正阳，正阳者南方日中气也；并天地玄黄之气，是为六气也”。

六字气诀 古代养生功法之一种，指以练呼为主的一种呼吸锻炼功法。又称去病延年六字法、六字延寿诀等。现存记载此气诀的最古文献是南朝梁代道士陶弘景的《养性延命录》，称“纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也；吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也”。南宋邹朴庵《炎詹集》中有“太上玉轴六字气诀”记述最为详细。六字有六种不同的口型，以六字发音吐气的不同形式，呼出脏腑中的浊气，纳人清气。《云笈七签》卷六十有“六气诀”称：“诀曰：六气者，嘘呵咽吹呼嘻是也。气各属一脏”，其中：咽属肺，主鼻；呵属心，主舌；呼属脾，脾主中宫；吹属肾，主耳；嘘属肝，主目；嘻属三焦。“五藏三焦，冷热劳极，风邪不调，都属于心。心主呵，呵所治诸疾皆愈，不必六气也”。宋代以后，以练呼吸为主的六字气诀又结合一些动作锻炼，称“动功六字延寿诀”简单易学，疗效显著，至今仍为临床中所使用。

六阳时 古代计时单位。指十二时辰中的子、丑、寅、卯、辰、巳。按今计时方法，即从夜半十一时至日中前的十一时。《素问》中有《金匱真言论》称“鸡鸣至平旦，阴中之阳也；平旦至日中，阳中之阳也”。古人认为此六时辰中，由暗转明，从冷转热，表示了阳气生长，阴气衰退的过程。在养生学中，练功以六阳时为佳。《三元延寿参赞书》有“旦暮避忌”句，注引“经曰：平旦，人气生；日中，阳气隆”，“有教人广者曰：朝不可虚，暮不可实”。

六阴时 古代计时单位。指十二时辰中的午、未、申、酉、戌、亥。按今计时方法，即日中十一时到夜半十一时。《素问》中有《金



《真言论》称“日中至黄昏，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，阴中之阴也”。古人认为此六时辰中，由明转暗，从热转冷，表示了阴生渐盛，阳气衰退的过程。在养生学中，六阴时不宜练功。《三元延寿参赞书》有“旦暮避忌”，注引经称：“日西，阳气已虚，气门乃闭，是故，暮而收枢，无扰筋骨，无见雾露，违此三时，形乃困薄”。

六欲 道教名词，即六尘。道教以色、声、香、味、触和法为六欲。六俗之门是耳、目、鼻、口、身、意等，这些器官和功能被称为“泄乱神机之路”。《太上老君说常清静经》说：“澄其心而神自清，自然六欲不生”，侯善渊注称“六欲者，眼、耳、鼻、舌、身、意是也；不生者，眼观天色，神不斜视，耳听无音，声色不闻，鼻息冲和，不容香臭，舌餐无味，不甘酸甜，身守无相，不著有漏，意抱天真，不迷外境，故曰六欲归真，自不生也”。

六淫 中医名词。淫，即邪，指风、寒、暑、湿、燥、火等六气由于过分、不足或者不应时而有的，成为外感致病的邪气，六淫致病，有的从口鼻，有的从肌肤，都是自外而入，而且多有表证，所以又称“外感六淫”。发病具有明显的季节性，如春季多风病，夏季多暑病，盛夏多湿病，秋季多燥病，冬季多寒病。在养生学中，四时调摄起居，特别要注意因时而变，时代陈继儒《养生肤语》称：“凡风寒暑湿，在外则为气，中于人身则为毒，或有发为痈疽，发为疟痢者，中伏伤生之道，不可不谨。故人之起居，室之栖止，须秘密坚固，高朗干燥，斯无患矣”。

太极 中国古代哲学术语。指原始混沌之气，《周易·系辞上》：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”唐代孔颖达称：“太极谓天地未分之前，元气混而为一，即是太初、太一也”。太极运动，混乱之气分为阴阳，由阴阳而生四时四象，因而出现天、地、风、雷、水、火、山、泽等八种自现象，推行为宇宙万事万物。陈抟著有《太极图》，叙述了太极内部阴阳两种力量互相对立、互相依存而消长运动，引起整个世界变动的辩证思想。《太极图》将修炼之中的目体纳甲、二用、三五、九宫、八卦、鼎器、药物、火候等全部概括起来，成为指导内丹修炼的重要文献。



火候 原指炼制金丹中火力的变化节度。丹家认为丹药在烧制过程中，不同阶段起火，止火和火力强弱有很多讲究，把握得当，才能炼成大药。关于火候的书很多，但往往故作隐秘，不肯显豁陈述，而以卦象纳甲等法加以隐喻。内丹术中以火比喻元神，候是阶段节度的意思。《金仙正论》说：“火者神也，曰汞、曰日，曰乌，曰龙，皆我之真意。”因此，火就是指练功中的意念作用，用神即意来掌握呼吸、运炼精气，就是火候。《真诠》说：“火候本只寓一气进退之节，非有他也。火候之妙在人为，用意紧则火燥，用意缓则火寒。”意紧急运叫武火，意缓慢行叫文火，采药烹炼时常用武火，术语叫做舐吸撮闭；沐浴温养时常用文火，术语叫做意随气转、微微观照。《修道全指》说：“盖武火者，即呼吸之气急重吹逼，采取烹炼也；而文火者，即呼吸之气微轻导引，沐浴温养也。”火候是内丹术中最重要的一环。清刘一明《悟真直指》说：“金丹全赖火候修持而成，火者修持之功力，候者修持之次序，采药须知迟早，炼药须知时节。有文烹之火候，有武炼之火候，有下手之火候，有上歇之火候，有进阳之火候，有退阴之火候，有还丹之火候，有大丹之火候，有增减之火候，有温养之火候。火候居多，须要彻悟，知始知终，方能成功。”

水火 道教内丹术语。指神、气。丹经中认为，先天真一的神水和先天虚灵的神火，都是虚空天然的水火。在人体之中，心为火，肝气导引肾气自下而上至于心，相交熏蒸于肺，肺液下降自心而来，皆曰心生液，以液生于心而不耗散，故曰真水；肾为水，肺液传送心液自上而下至于肾，相交浸润于膀胱，膀胱气上升自肾而起，皆曰肾生气，以气生肾而不消耗，故曰真火。元李道纯《中和集》说：“天以日月为水火，《易》以坎离为水火，禅以定慧为水火，圣人以明润为水火，医道以心肾为水火，丹道以神气为水火，种种异名，无非譬喻。”

止火 炼精化气阶段的了手功夫。《悟真篇》说：“未炼还丹须急炼，炼了还须知止足，若还持盈未已心，不免一朝遭殆辱。”刘一明注曰：“还者还其所本，有如物已失而复得，已去而仍还也。若丹已还，速当住火停轮，用温养之功。”即指功力已到，火候既足，只



宜沐浴温养，以防伤丹。当采、封、炼三百期满，阳光三现的时候，即必须止火。此时即可转入炼气化神阶段。

元和 亦称“金精”、“玉液”、“玄泉”、“神水”、“金浆玉醴”等。指气功修炼时含水漱口、丹田胎息熏蒸所化生的津液，咽之对身体大有裨益。陈抟《指玄篇》说：“但能息息皆相顾，换尽形骸玉液流。”《本草纲目》卷，52中解释说：“人舌下有四窍，两窍通心气，两窍通肾液。心气流入舌下为神水，肾液流入舌下为灵液，道家谓之金浆玉醴。……所以灌溉脏腑，润泽肢体，故修养家咽津纳气，谓之清水灌灵根。”

少商 穴位名称。在拇指末节桡侧，距指甲根另点一寸处，属手太阴肺经。意守此穴，有增强肺气运动的功效。临床对于咳逆气喘等有效。

无极 道家哲学名词，指无形无象的宇宙原始状态。《老子》第二十八章称：知其白，守其黑，为天下式，常德不忒，“复归于无极”。《庄子》、《列子》也都有“游无极之野”，“物之终始，初无极矣”句。北宋道士陈抟作《无极图》周敦颐据之而在《太极图说》中提出“无极而太极”和“太极本无极”等说，后来宋代儒学家都将无极视作世界本原的太极的形容词，作为其宇宙观的内容。但是陈抟所著的《无极图》阐述的是内丹修炼的理论与功法，把无极作内丹修炼的归宿，即炼神还虚，复归无极。因此，在道教养生学中，无极是内丹家修炼的最高境界。

气 道家养生名词。含义同中医说法不同。中医认为，气指的是人体呼吸之气，也指脏腑组织的活动能力以及体内流动的富有营养的精微物质，如“脏腑之气”和“水谷之气”等等。《难经》说：“气者，人之根本也，根绝则茎叶枯矣”。在道教养生学中，气被区分为禀受于先天的元气，以及得之于呼吸、饮食的后天之气。《金丹四百字·序》中说：“炼气者，炼元气，非口鼻呼吸之气”。元气，在文献中常写作“炁”，以示与后天气的区别。明代袁黄的《摄生三要》认为，元气形成于受胎之先，先天细细蕴蕴，生于无形，即先天祖气。这先天元气，在人出生后，即“炁落丹田”，司理后天之气，诸如呼



吸之气、水谷之气，以及脏腑之气、经络之气等等。元代混然子王道湘也称：“神仙修炼止是采取先天一气以为丹母。后天气者，乃一呼一吸，一往一来内运之气也。呼则接天根，吸则接地根。吸则龙吟而云起，呼则呼啸而风生。绵绵若存，归于祖气；内外混合，结成还丹”。对于结成还丹的状态，崔公《入药镜》有一著名描述，即“先天炁，后天气，得之者，常似醉”。

心 人的五脏之一。中医认为，心是五脏中最重要脏器。“心主血脉”，即血液的运行有赖于“心”。在道教养生学中，心更多的是指人的中枢神经系统的一些活动。《黄庭内景经》称。“心神丹元字守灵”，务成子注；“心为脏腑之元，南方火色，栖神之宅，故言守灵”。心“藏神”，能“调血理命身不枯”，“心主口舌”，它的外部体现就是“外应口舌吐五华”，如果心烦、心悸就会口不辨五味，狂躁，乱语。调养心神，集中意念，松弛肌体，就可以藏神于不受外界事物的干扰下，发挥其“调血理命”的功能，以求长生不枯。《南华真经》（即《庄子》）的《人间世》篇有关于“心斋”之说，“若一志，无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者心斋也”。指的就是在修炼之中，保持心境的清静，意念的集中，排除一切杂念。宋代以后的内丹家们都重视“心”的功能，认为“心为君”。“心者，神之舍也。心者众妙之理，而宰万物。性在乎是，命在乎是”。“心求静，必先制眼，眼者，神游之宅也”。“目不乱视，神返于心。神返于心，乃静之本”。

心斋 道家静坐功法。出自《庄子·人间世》：“若一志，无听之以耳，而听之以心，无听之以心，而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者心斋也。”后世谓之“庄子听息法”。其法要求心志专一，凝神静思，进入一种混沌虚无的境界。这种静功对治疗神经衰弱一类病症颇有良效。

中冲 穴位名称。在中指指端中央，属手厥阴心包络经。意守此穴，有增强心气运动的功效。临床对于心气不足，心悸不宁等有效。

长息 道教养生术语，指深长的吐气方法。南朝梁代道士陶弘景



《养性延命录》中说：“凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之，名曰长息”。微而引之，就是气息微弱，绵延不绝的意思，所以，有人说长息就是吐气之法。

丹田 人体中成丹的部位。内丹修炼家认为丹田是炼丹、结丹、存丹的地方。丹田一词在东汉时就已出现，《王子乔碑》中有“覃思以历丹田”，《老子铭》中有“存想丹田”等句。东晋葛洪在《抱朴子内篇》中将丹田区分为上中下三处，称“一有姓字服色，男长九分，女长六分，或在脐下二寸四分下丹田中，或在心下绛宫金阙中丹田也，或在人两眉间，却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也”。后世内丹家对三丹田的部位的說法略有差异。三丹田中，以下丹田为最重要，因为它是男子藏精、女子养胎的处所，又是任督二脉呈十字交会之处，又集中有关元、气海和命门等穴位，是汇集、运转和储存人的精气的所在，所以，古人称其为“性命之祖”，“生气之源”，“阴阳之会”，“呼吸之门”，“藏精之府”，“神气归藏之府”，“五脏六腑之本”等等。王沐认为下丹田在脐后肾前的腹部正中。中丹田在脐上的人体正中，也有人认为中丹田在两乳之间的膻中穴，是藏气之处。《金丹四百字》的《序》称：“能知此一窍，则冬至在此矣，火候亦在此矣，沐浴在此矣，结胎在此矣，脱体变在此矣”。因此在修炼过程中，中丹田也有重要地位。上丹田在头部，又称“泥丸”、“乾宫”、“祖窍”，是藏神之府。内丹修炼至炼神还虚阶段，阳神所居和上迁之处即是上丹田。

丹头 外丹家初步炼成的丹药成黍粒状者，用作点化，称为丹头。内丹家借用，以铅汞比喻阴精阳气，认为炼修内丹之初，阴阳相感，水火同根，内生真一之体，种于丹田之中，温养保扶，则丹头田渐长成。《翠虚篇·金丹诗诀》说：“丹头只是先天气，炼作黄芽发玉英。”

内丹 道教练养功夫之一，是道教静功、动功、导引、房中、服饵等炼养功夫的综合发展。内丹家将人身比作炉鼎，以精、气神为药物，神为运用，经过一定程序的炼养步骤，使精、气、神在体内聚凝不散，这种融合物就叫做内丹。内丹家认为，由太初无形无象的



“道”生出真元之气，真气分化阴阳五行，进一步化生万物，是为顺行，即有生、有死、生生不息的造化之道。内丹功夫则在逆而行之，通过炼精化气、炼气化神、炼神还虚，一归无极（道），从而达到重返本源，长生在世的理想。“五行顺兮凡物有生有死，五行逆兮丹体长存常灵”，内丹就是逆着造化常道而行，反本还源的内练功法。内丹家所说的精、气、神，是指人体先天秉赋的元精、元气、元神。其中精是基础，气是动力，神是主宰，以神驭气，以神炼精。炼丹的处所部位，即称作丹田。性命双修是其修炼的核心，所谓“天地久大，圣人象之。精华在于日月，进退运乎水火，是故性命双修，内外一道”。其修炼过程，各派丹法不完全一致，一般分为筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚四个阶段。或谓三关：百日关、十月关和九年关。于南朝中国道家内丹养生之道，史载由中华民族神圣祖先黄帝始创，集大成于中国春秋时代的老子。老子为中国道家祖师。内丹之称，始见于老子所著传世经典《太上老子内丹经》，本经载中国道家经典《道藏》之中。

中国佛门也颇重修内丹，南朝禅宗大师慧思《南岳思大禅师立誓愿文》说：“借外丹力修内丹，欲安众生先自安。”但内丹的渊源，远在汉代，《周易参同契》这部“丹经王”中已有深奥的内炼思想，由它再往上可溯至先秦道家和气功术的理论。隋唐之际，内丹逐渐为社会知晓。唐末五代，研讨内丹已成为一种风气，其中以钟离权、吕洞宾、崔希范，谭峭、陈抟最为著名，是他们为内丹理论的形成奠定了基础。到了宋元时期，内丹取替外丹，盛行社会，并形成了以道教南宗、北宗为主体的宋元内丹派。内丹术语多沿用外丹名词，但其意义完全不同，故学者当详辨。内丹术是道教中人追求长生不老的主要手段，其中有许多神秘主义的糟粕，然而，它把人的本身作为考察研究的对象，但在其宗教神秘主义的色彩下，却包含着几千年来我国人民探讨人、人体、人的本质的宝贵经验。显然，在这个属于我国古代人体科学的领域中，埋藏着值得研究发掘的宝藏。

内视 道教功法。即合闭双目，以意窥躯体的某一部位。《千金要方》：“常当习黄帝见视法，存想思念，令见五脏如悬磬，五色了



了分明，勿辍也。”并要求排除外界干扰，不得浮思外念。当以目内视时，思想集中，元气充沛，返视内照，心平燥释。内视的功法，原以内视五脏，称作“历藏内思”，汉代已流行。以后胎息服气和内丹也综合进自己的功法。《胎息经》：“天之神发于目，人之神发于目，目之所至，心亦至矣。”所以丹家坐炼时，凝神安息，舌拄上腭，心目内注，俯视丹田，很快就能入静。

五画

正经 人体经脉的一类，又称“十二经”、“十二经脉”，是人体内气血运行的主要通路。十二经脉的名称和循行路线有：（一）手太阴肺经：在体内，属肺，络大肠，与胃，喉相连；在体表，由胸部外上方沿上肢屈侧前面向下，止于拇指端。（二）手阳明大肠经：在体内，属大肠，络肺；在体表，由食指端经过上肢伸侧前面，肩部、颈部、颊部，止于对侧鼻孔旁。（三）足阳明胃经：在体内，属胃，络脾；在体表，由鼻部经过侧头部、面部、颈部、胸腹部，下肢外侧的前面，止于第二趾端。（四）足太阴脾经：在体内，属脾，络胃，与心及舌根相连；在体表，由足大趾沿下肢内侧（即由中部转向前部）、腹部、胸部，止于侧胸部。（五）手少阴心经：在体内，属心，络小肠，与咽部及眼相连；在体表，由腋下部，沿上肢屈侧后面向下，止于小指端。（六）手太阳小肠经：在体内，属小肠，络心，与胃、眼、内耳相连；在体表，由手小指端，经上肢伸侧后面，肩胛部，侧颈部、颜面、眼部、止于耳部。（七）足太阳膀胱经：在体内，属膀胱，络肾，与脑相连；在体表，由眼部向上越过头顶，向后，向下，经过颈部、背部两侧，臀部、下肢后面，止于小趾端。（八）足少阴肾经：在体内，属肾，络膀胱，与脊髓、肝、隔膜、喉、舌根、肺、心、胸腔等相连；在体表，由足小趾，经足心、内踝、下肢内侧后面、腹部、止于胸部。（九）手厥阴心包经：在体内，属心包络，络三焦，与横膈膜相连；在体表，起于侧胸部，经腋下，上肢屈侧正中线，止于手中指指尖。（十）手少阳三焦经：在体内，属三焦，络心



包络，与耳、眼相连；在体表，起于无名指端，沿上肢伸侧正中线，经过肩部、侧颈部、侧头部、耳部，止于眼部。（十一）足少阳胆经：在体内，属胆，络肝；在体表，由眼部经侧头部、耳部、颊部、后颈部、肩部、侧胸腹部、下肢外侧，止于第四趾端。（十二）足厥阴肝经：在体内，属肝，络胆，与生殖器、胃、横膈膜、咽喉、眼珠相连；在体表，由足大趾经下肢内侧（由前部转向中部）、外阴部、腹部、止两侧胸部。每一经脉都和体内某些脏腑有关系，各经脉之间又有表里配合的关系。

十二正经的相关关系

水		金		土		火				木	
						相火		君火			
膀胱经	肾经	大肠经	肺经	胃经	脾经	三焦经	心包经	小肠经	心经	胆经	肝经
足的太阳	足的少阴	手的阳明	手的太阴	足的阳明	足的太阴	手的少阴	手的厥阴	手的太阳	手的少阴	足的少阳	足的厥阴

玉液还丹 道教养生术语，指在内丹修炼的炼精化气阶段小周天炼药过程中产生的口津。此时增多的口液，似冰片香，像薄荷凉，即玉液还丹。内气经过玉池口，和后下玄膺，及舌下另两窍，左名金津，右为玉液，因此称口津为玉液。《钟吕传道集》称“玉液，乃肾液也。肾液随元气以上升，而朝于心，积之而为金水，举之而满玉池，散而为琼花，炼而为白雪。若以纳之自中田而入下田，有药则沐浴胎仙；若以升之自中田而入四支，炼形则更迁尘骨，不升不纳，周而复还，故曰：玉液还丹者也”。

玄关 道教养生术语，指人体上的一个重要部位，有二说：一是实指，有指上、中、下丹田的，有指头部的。元代道士萧廷芝《金丹大成集》称“在人之首，功夫容易，下手的难寻。若不遇真师摩顶授



记，皆妄为矣”。二是虚指，《规中指南》说：“此窍亦无边傍，更无内外，若以形体色相求之，成大错谬矣”。清代道士刘一明的《悟真直指》中说到：“玄关一窍，无方无所，无形无象”。李涵虚在《道窍谈》中也说：“玄关一窍，自虚无中生，不居五脏、肢体间”。

玄牝 道家名词。《老子》说：“谷神不死，是谓玄牝，玄牝之门，是谓天地根，绵绵若存，用之不勤。”把玄牝作为天地之根源。后世内丹家借用，表示黄庭中丹田。《悟真篇》说：“要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。真精既返黄金屋，一颗灵珠永不离。”刘一明《悟真直指》说：“谷神之动静，即玄牝之门也。这个门在人身为四大不着之处，天地之正中，虚悬一穴，开阖有时，动静自然，号之曰玄关一窍，又号之曰众妙之门，玄牝之门，是为天地之根，盗机妙用，须从此处立基”。此窍乃藏元始祖气，所以又叫做祖气穴。张伯端《金丹四百字》说：“此窍作凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精”。说明玄牝一窍是结丹之处。

外丹 也叫金丹。多用铅汞硫及其他金石药配制后，放在炉鼎中烧炼而成。道教中人相信服食金丹可致长生不死，白日飞升，跻身神仙队伍。《抱朴子·金丹篇》说：“夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙，黄金入火，百炼不消，埋之毕天不朽。服此二物，炼入身体，故能令人不老不死。”外丹术初创于秦汉，当时得到一部分帝王和大臣的信向与支持，出现了《黄帝九鼎神丹经》、《周易参同契》等丹经，魏晋南北朝是外丹术的发展时期，《抱朴子》中著录丹经已十分丰富，道士炼丹的名字辈出。唐代外丹术臻于成熟。从皇帝到大臣，乃至一般士大夫，大多喜召道士合丹或自服丹药。金丹其实是有毒，历史上中毒而死的人很是不少。据载唐代皇帝因服丹致死的即有六人，大臣死于此者更多。服食者（包括炼丹士）对此亦渐生怀疑，致使此术自唐以后渐趋衰微。宋代之后已极少有人敢于尝试。随着宋元道教内丹派的兴起，外丹更加衰败。外金术是世界实验化学的先驱，在长期的烧炼实践，对我国药物学和古化学作出了积极的贡献，而且四大发明之一的火药即是炼丹术的副产品。现存的众多外丹书中，含有不少古代科技资料，至今仍有研究价值。



卯酉周天 道教养生术语，即内丹修炼的炼气化神阶段的大周天，大周天之说以先天八卦方位作为依据，其南北两卦是乾坤，所以也称乾坤并交媾。内丹功夫着眼于坎离两卦，在先天八卦中，坎离处于卯酉位置上，所以称卯酉周天。

圣胎 内丹家以母体结胎比喻精、气、神凝聚而成的内丹。又名婴儿、金丹。《悟真篇》说：“三家相见结婴儿，婴儿是一含真气，十月胎圆入圣基”。刘一明注：“和合四象，攒簇五行，则精、气、神凝结，曰三家相见，名曰婴儿，又曰先天一气，又曰圣胎，又曰金丹。”另据陈朴《九转金丹秘诀》，在炼丹九转的过程中，一转之功，生气通流，阴阳和合，“只觉心中一点光明，乃是丹降”；二转之功，心肾交通，真精成丹，下藏丹田；三转时，“玄珠胎色渐鲜红，神明育火分形像”，圣胎渐成；四转时，“圣胎灵运发朱颜，圆光满室神无碍”；五转时，“五转阴阳造化成，婴儿盈尺弄阳精”，婴儿养就，神通自在；丹至六转，内外阴阳皆足，圣胎神全，与人身合为一体；七转后，形神俱妙，五脏损尽胎气，变为仙腑；丹成八转，“地带”生于脐中，“若婴儿脐中有脐带，衔在口中，呼吸之回气往来不绝，此乃自然胎息，故无损也”；九转丹成功满，形与道合，地带自落，足下云生，上登天阙。所谓脱去凡胎；换成圣胎。此说颇多浮夸之言，实际上仅为比喻，并没有这些实质性的具体形象。正如明伍冲虚《天仙正理直论》中所说：“胎即神、气耳，非真有婴儿也，非有形有象也。盖大丹之成，先以神入乎其气，后气来包乎其神，如胎儿在胞中无呼吸又不能无呼吸，生灭之相尚在，出入之迹犹存，若胎孕之将产时，故比喻之曰怀胎，移胎，出胎。”

龙虎 内丹家以龙比喻元神，元神生于心液之中，心属离卦，属火，故云“龙从火里出”，以虎比喻元精，元精生于肾气之中，肾属坎卦，属水，故云“虎向水中生。”又谓性（人的本性）属木，木位东方，于卦为震，于人体属肝，故喻为青龙；情（人的情欲）属金，金位西方，于卦为兑，于人体属肺，故喻为白虎。金能克木，因此情欲往往损伤本性。萧廷芝《金丹大成集》说：“西山白虎放癫狂，东海青龙不可当。坤母若来相制伏，一齐捉入调中藏”。即用真意降龙



伏虎，使之交合而一，则金木无间，性情自伏而成丹。

叩齿 道教养生功法。谓因体内元气散失，元神不应，故修炼时应当叩齿以召神集气。”所以叩齿者，击动天门而神气应”。门牙上下相叩叫作鸣法鼓，左齿上下相叩叫作鸣天钟，右齿上下相叩叫作击天磬。常坚持叩齿，的确有益身体健康，这是一种简易切实的养生良法。

布气 道教气功疗病法之一，即发放外气治病。道教有专门的布气诀。布气治病是道教练气之士的专长，并很早见知于社会。《东坡志林》卷2：“学道养气者，至足之余，能以气与人。都下道士李若之能之，谓之布气，吾中子迨，少羸多疾，若之相对坐，为布气，迨闻腹中如初日所照温温也。”

六画

守一 道教练养功夫。《太平经》中屡言守一，称为“古今要道”，行之“可长存而不老”。魏晋南北朝时期，守一术盛行。葛洪《抱朴子·地真篇》中，专述守一。道教上清派认为坚持存神守一，叩齿咽津，就能百神守身，长存不死。另外，守一又指静坐时要做到“神气混然”。《云笈七签》载《元气论》云：“一者，真正至元纯阳一气，与太无合体，与大道同心，自然同性。”又载《五厨经气法》云：“得一者，言内存一气以养精神，外全形生以为车宅，则一气冲用与身中泰和也。”

守三一 道教练养功夫。各派所指内容不一。《抱朴子》等书讲的指太一、真一、玄一。三一分居三丹田。《太平御览》卷六六八引《太上太真科》：“一在人身，镇定三处，能守三一，动止不忘，三尸自去，九虫自消，不假药饵，不需禁防。”《云笈七签》卷四十九引《洞神经》释守三一云：“知守虚、无、空者为大乘，守神炼形为中乘，守气含和为小乘。又引《释名》云：“三一者，精、神、气，混三为一也。精者虚妙智照之功，神者无方绝累之用，气者方所形相之法也。亦曰希、微、夷。……以知万境均为一照也。”故《三一九宫



法》说：“三一者乃一身之灵宗，百神之命根，津液之山源，魂精之玉室。”而被道教炼养所重视。

行气 亦作服气、炼气。是一种以呼吸为主，辅以导引、按摩的养生内修功夫。道教修炼，重视气对人体的作用，认为自天地至于万物，无不需气以生，所谓“气聚则生，气亡则死”。葛洪也说：“善行气者，内以养生，外以却恶。”世传行气方法甚多，仅《云笈七签》即载有诸家气法几十家。具体功法不一，原则大致相同。要求行气时，凝神净虑，专气致柔，呼吸吐纳，做到轻、缓、匀、长、深。轻，呼吸轻细；缓，进出气舒缓；匀，呼吸节拍有致，不时粗时细；长，呼吸之间隔时间长，引气入鼻中而闭之久，方徐徐吐之；深，闭气时使气渗进肺腑百脉，通润全身。这类行气功夫早在战国时已经出现，魏晋南北朝时更加流行，各种行气书籍大量出现。唐、宋史籍所录行气著作多达百部。现存在世的大多收入《道藏》，其中以《嵩山太无先生气经》、《延陵先生集新旧服气法》、《幻真先生服内元气诀》等较为著名。

合气 又称男女合气，或混气，古代道教早期房术修炼法，似为一种男女混交之淫乱方术。唐道士甄鸾（后皈依佛门）云：“臣年二十之时，好道术，就观学，先教臣《黄书》合气，三五七九，男女交接之道，四目两舌正对，行道在于丹田……教夫易妇，唯色为初，父兄立前，不知羞耻，自称中气真术。”（《笑道论》），由此叙述，可略知合气之概。又“合气”亦泛指两性交合，盖古人认为男女交合时，男性的阳气与女性的阴气便交流融合，从而产生活力与生命，所以称为合气。

吐纳 又称服气。道家炼养功法。即把身中的浊气尽量从口中呼出，再由鼻孔缓慢地吸进清新空气，古人叫作“吐故纳新”。法出《庄子·刻意》。道士修炼，谓吐纳可吸取生气，吐出死气，达到长生，嵇康《养生论》：“呼吸吐纳，服食养生。”《汉武帝内传》：“吐纳可以延年。”称谓吐纳六气，口中甘香，“道成则位为仙人”。

导引 我国古代相传的一种治病健身的方法。通过肢体的伸展运动，并配合呼吸锻炼以期，“导气令和，引体令柔。”古人曾以户枢



不蠹，流水不腐的名言，指出人体应当劳动导引的重要性。认为导引可以调营卫，可以消谷水，可以去风邪，可以长血气，可以却未生之众病，可以治已结之笃疾，道教素重养生之道，所以很重视导引，修道者大都经常作这种功夫，意图延年益寿。道教导引秘经中列有上千条导引法。《抱朴子·别旨》：“或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踟蹰，或徐步，或吟或息，皆导引也”。1973年出土西汉帛画《导引图》，绘有四十四种导引姿态。隋巢方元《诸病源候论》载有导引疗法二百六十多种。《云笈七签》卷32至卷34亦详载其法，谓“导引之法，深能益人延年，与调气相须，令血脉通，除百病”。

产药 通过凝神入气穴的锻炼，精气渐渐旺盛，于是产生了外药。外药产时，就是一般所说的活子时，一阳生。这是练功过程中出现的一种景象。丹经中多处描述产药景象，如《金丹四百字·序》说：“泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，谷海波澄，夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妻之欢合，魂魄如子母之留恋，此乃真境界，非譬喻也。”《性命圭旨》说：“俄顷痒生，毫窍肢体如绵，心觉恍惚，而阳物勃然举也。”《琐言续》中更把活子时细分三候：“功到寂无所寂，忽觉内机有若得得焉，此是活子之初；继觉勃然机现，乃是活子正象；油然内透，将达男根，已是活子内气充盈。”产药的景象，虽可如此细分，但从时间来说，仅是一会儿。并且对这种景象，要如鸡抱卵那般耐心，等它自己产生。假如急躁，那非真机，毫无益处。

存神 道教内养功法。在排除杂念，思想宁静的情形下，把意念放在身体某一部位。道教认为人身五脏百节皆有身神主守，与元气相应，直观内存五脏诸神，可以延寿。《天隐子》：“存，谓存我之神；想，谓想我之身。”《太平经》、《黄庭经》、《老子中经》等皆列述身中诸神。《无上秘要·身神品》谓人身之中有三万六千神，“日日存之，时时相续，念念不忘，长生不死”。

存想 道教内养功法。亦称“存思”，简称“存”。精思凝想，内视内观之法。《三洞珠囊·坐忘精思品》引葛仙翁《五千文经序》云：“静思期真，则众妙感会；内观形影，则神气长存；体洽道德，则万



神震伏，祸灭九阴，福生十方。”存想的对象，如《云笈七签》卷43引《老君存思图》所述，多至十八类，其中有存道宝、存经宝、存师宝、存天尊、存五脏、坐朝存思、卧朝存思、斋存云气兵马、存三色三魂魄诸法。认为“学道之基，以存思为首”。《黄庭经》功法，即以存思为主，其存想的内容为体内诸神。存思的功效，一是“智静神凝，除欲中净”，即可集中精神，消除杂念；一是可以治疗疾病，特别是一些精神性病症，即所谓“凡质气碍，皆是妄想而所为，并由想效也。”

七画

沐浴 指内丹修炼火候的两个特殊阶段。戴起宗《悟真篇注疏》，“子进阳火，火谓之沐浴；午退阳府，停符亦谓之沐浴。”一即是说当子时开始进阳火后，中途有一阶段不增火；午时退阳符后，中途有一段时间不减火。沐浴的时间，依卦象说，在坎离二卦，以方位说在东、西二正位，以时间说在卯酉二时，故又称卯酉沐浴。当然沐浴时机的掌握，须凭炼丹者自己去体会，时间、方位都不可与自然界的真实情形相混。所以《金丹四百字》说：“火候不用时，冬至不在子，及其沐浴法，卯酉成虚比。”

采药 药物即产，即应及时采取。《悟真篇》说：“要知产药川源处，只在西南是本乡，铅遇癸生须急采，金逢望后不堪尝。”就是说精、气、神的丹田由西南即腹部产生，有药即须采运归炉，因生药景象机动有时，不能错过。至于采取之法，《圣道心传》中说得明白：“后天活子时急需下手，名曰铅遇癸生须急采，便以手拿住龙头虎尾，紧缩谷道，挟起小腹，竖起脊背，双目上视泥丸，其阳火自息而升乎泥丸。”这里所述的采取之诀，就是丹经所说的“火逼金行”。火是指心，指神。即用意；金指肾中精气。所以产药就要加强意识作用，在《性命圭旨》中称为“聚火之法”。除了可以暂时守泥丸宫外，一般还采用撮、抵、闭、吸四字诀。即“撮提谷道，舌抵上腭，目闭上视，鼻吸莫呼”，与此同时，要运用后天呼吸，并用武火，才能采



入炉内。采药时，还要注意老嫩适当。丹书认为，采之嫩，则气微而不灵，不结丹也；采之老，则气散而不灵，不结丹也。”所以，要掌握当采之时，莫误时辰。

坐忘 道家静坐功法。《庄子·大宗师》说：“堕肢体，黜聪明，离形去智，同于大通，此谓坐忘。”即指静坐修养，以求心法相应、物我两忘的境界。唐司马承祯著《坐忘论》加以发挥，认为修炼形气，养和心灵，长生久视的关键在于静坐入定功夫。

还丹 本为外丹术语。外丹的九转或九还，是指丹砂或其他物质在依方配合并炼制过程中多次化合、还原，或者生成合金等等。内丹所称七返九还，则系用《河图》的数字，以九表示金（精），七表示火（神），金火同宫，水火既济，在内丹练功中即元神元精气互化，复返混元先天纯阳之体，即称还丹。《悟真篇》说：“四象会时玄体就，五行合处紫金明，脱胎入口身通圣，无限龙神尽失惊。”诗中所谓“四象”，指金、水、木、火、加土即为五行。五行之中，木生火为一家，即为元神；金生水为一家，即为元气；土为一家，即元神派生之真意。以意为媒，和合四象，使五行凝结，变为生命动力，重返童贞时生命元素的本来面目。清傅金铨注《吕祖（沁园春）丹词》“七返还丹在人”一句时说：“去而复来，回旋不断曰返；先天失落，今又自返内曰还。”因童真生命机能逐渐消失，今用丹法补足，失而又得，去而复来，即为长寿的根基。

还精补脑 道教房中术术语。道教房中术者认为，人体精液是身体内部最具生命活力的极宝贵的物质，对人体自身具有滋补营养作用。在房室生活时，男方运用气功意念的手段，在性高潮时，闭精不射，且沿着体内经脉，上行至脑，可以补养脑气，使人更为健康，甚至长生不死。但现代医学科学已判明，人体精液如不施泄，则进入膀胱，自然排泄，不可能上升至脑，所以还精补脑之说是没有科学根据的。

纳甲 易学术语。指将八卦与天干、五行、方位相配合。起自西汉京房和三国虞翻对《周易》的解释。如：甲乙表示东方、木；丙丁表示南方、火；戊己表示中央、土；庚辛表示西方、金；壬癸表示北



方、水。八卦与天干相配合，乾纳甲壬，坤纳乙癸，震纳庚，巽纳辛，艮纳丙，兑纳丁，坎纳戊，离纳己。在道教养生术中，内丹家常以纳甲的术语来描述修炼的火候进退。震卦表示阴历初三的新月月像，时在西方，所以称纳庚；兑卦表示初八的上弦月，时在南方，故称纳丁；乾卦表示十五的满月，时在东方，所以纳甲；以上亦称望前三候，象征阳息阴消。巽卦表示十六的月亮由圆渐缺，时在西方，亦称纳辛；艮卦表示二十三日的下弦月，时在南方，称纳丙；坤卦表示三十的晦月，时在东方，故称纳乙。以上亦称望后三候，象征阴息阳消。乾坤两卦既纳甲乙，又纳壬癸，表示阴阳终始、反复消息的意思，所谓“壬癸配甲乙，乾坤括始终”。有人说将月象的圆缺与出现的方位相配合，是为了说明身中火候的方位。

赤龙 道教养生术语。其义有三，一指精气，《清微丹诀》的《清微隐真合道章》说：“全形者，即炼精之谓也。须其六根断绝，一念真纯，以时入室，端坐凝神，定息良久，即鞭赤龙，上击七十二天”。鞭赤龙当指以意念引导精气的运行；二指舌。舌为心苗。舌身赤红，柔软活动，故以舌为赤龙。内丹修炼中，以舌在口腔内上下左右搅动以生津液，人称“赤龙搅海”；三指成年妇女的经血。女丹修炼中，“以斩赤龙为要”，即断绝月经，其诀称：“阳欲化阴出玉沟，火轮忙驾莫停留，莲风吹上红元府，斩断赤红永不流”。

走火 一般是指练功中运用强烈的意念，急重的呼吸，烹炼不当而出现的偏差。轻则气冲得胸腹胀痛，头胀重如箍；进则内气周身乱窜，或者外动不已，甚至有癫狂躁越的异常现象，弄得不可收拾。走火的纠正，在于熄火、退火、散火。具体方法有多种，如停止炼静功，注意力外向，多观外景，以息其火。或做六字诀，着重在嘘、呵、晒字诀以散火。或多做搅海咽津，以滋阴降火。

阴阳 我国古代哲学名词，对于世界上相互对立的某些事物和现象的概括。原是日照向背的意思，战国时期引申为两种对立的势力或属性，并已认识到阴阳的相互作用对万物的产生和发展具有重要意义。《易·系辞上》称“一阴一阳之谓道”，认为阴阳的对立和交替是宇宙间的根本规律。中医吸收阴阳学说，结合医学实践，概括医学领



域中的一系列问题。《素问》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”在解剖学中，以阴阳归纳脏腑属性，《灵枢·寿夭刚柔篇》称“是故内有阴阳，外亦有阴阳；在内者，五脏为阴，六腑为阳；在外者，筋骨为阴，皮肤为阳”。在生理学中，以阴阳分析生理功能。《素问·生气通天论》称“阴者，藏精而起亟也；阳者，卫外而为固也”。在病理学中，以阴阳阐述病理变化，《素问·阴阳应象大论》称“阴胜则阳病，阳胜则阴病。阳胜则热，阴胜则寒”。在临床诊断和治疗方面，以阴阳归纳病症类型和确定治疗原则，《素问·阴阳应象大论》称“善诊者，察色按脉，分别阴阳”，“阳病治阴，阴病治阳”。在祖国医学中，阴阳学说既是基础理论的重要组成部分，又是总结临床实践经验的方法。在道教养生术中，也承袭了阴阳的哲学概括，来解释养生学的基本理论以及具体操作方法。《周易参同契》称“物无阴阳，违天背元。牝鸡自卵，其雏不全”，认为世界万物，必须阴阳不离，才能生气勃勃，衍生不息。“阴阳为度，魂魄所居，阳神日魄，阴神月魄，魂之与魄，互为室宅”，认为人的修炼必须阴阳互藏，相交相荡，才能魂魄互全而有生命力。《圣济总录》称“凡入气为阴，出气为阳”，在火候运用上，亦以武火为阳息，文火为阴消，进一步以阴阳学说阐述功法。内丹家们还强调以真阴、真阳为“药物”来炼丹。《钜吕传道集》解释说：“阳中藏阴，其阴不消，乃曰真阴”，“阴中藏阳，其阳不灭，乃曰真阳”，只有互藏的真阴、真阳，才真正具有活力。元代李道纯的《中和集》就要求修炼者不仅要取得阴阳平衡，而且要划分出真阳和真阴，称“大修之人，分阴未尽则不仙；一切常人，分阳未尽则不死”。

阴跷 中医的奇经八脉之一，即阴跷脉，起于足跟内侧，沿内踝向上，经下肢内侧，前阴部、腹部、胸部、颈部、鼻的两侧，止于双眼的睛明穴。人称“足少阴肾经”的别名。但是在道教养生学中，阴跷是一个“穴”名。是任督二脉的总枢。宋代张紫阳的《八脉经》称：“阴跷一脉，其名颇多，曰天根，曰死户，曰复命关，曰生死窍。上能泥丸，下透涌泉，倘能知此，使真气聚散，皆从此关窍，则



天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和气自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开，所谓天根月窟闲来往，三十六宫都是春”。意思是炼气以阴跷为先，阴跷通动，就能调动全身“三十六宫”的青春活力。阴跷穴的体位，内丹家一般都指会阴穴，张紫阳认为在“尾闾”之前，《性命圭旨》阴跷在会阴穴，称为虚危穴。清代刘敞跷《道源精微歌》称：“虚危穴，即地户禁门是也，上通天谷，下达涌泉，真阳初生之时，必由此穴经过，故曰关系最大。昔日吕祖教刘海蟾曰：“水中起火，妙在虚危穴”。故海蟾长坐阴跷，而转老还童矣。”

阳光三现 即练功的炼精化气阶段中，眼前三次出闪光。据《仙佛合宗》记载：“两眉间号明堂，阳光发现之处也。阳光发现之时，恍如掣电，虚室生白是也。”关于三次闪光的情况，《仙佛合宗》中说：“当炼精之时，即有阳光一现之景。期时也，火候未全，淫根未缩，一遇阳生，即当采炼，运一周天，以至多番，周而复周，静而复静，务期圆满三百妙周天之限数而后已。限数既满，惟宜入定，以培养其真阳，听阳光之二现可也。”在静定的过程中，忽又见阳光出现，“是时三百妙周天之限数，恰恰圆满，龟宿不举之外景，次第呈验，……纵有动机，亦去其火，更宜人定，以培养其真阳，静听阳光之三现可也。”当阳光三现之时，“真阳团聚，大药纯乾，……止火之候，独是阳光三现。”即是说阳光三现之时，正是炼精化气小周天火候结束之机。

八画

定观 道教练养功法。定者，心定，如大地不动；观者，慧观，如天常照。定体无念。慧照无边，定慧等修，故名定观。认为修道之士，首先要外事都绝，无与忤心，然后静坐内观，万念俱灰，不动妄想，昼夜勤行，须臾不替，灭除妄念，不灭慧心，行之恒久，自然得道。

性命 三教各有不同解释。其中道教的认识与气功理论关联最



深。而在道教内丹派中，南宗和北宗的看法也有区别，一般认为，性即理性，命即生命；修性即修心，修命即养身。南宗白玉蟾说：“神即性也，气即命也。”亦指炼心神为性，炼精气为命，清刘一明《悟真篇注》：“古真云：性命必须双修，工夫还要两段，盖金丹之道，为修性修命之道，修命有作，修性无为，有作之道者，以术延命也；无为之道者，以道全形也。故金丹之道，必先有为，于后天中返先天，还我本来命宝，命宝到手后，不为造化所移，于是抱元守一，行无为之道，以了真空本性，直超最上一乘之妙道矣。”这是南宗的观点，即起手于有作，叫作命功；了手于无为，叫作性功。北宗则主张以修性为主。丘处机说：“吾宗惟贵见性，而水火配合其次也”。两宗比较，南宗所传丹法较为明确切要。

河车 内丹术语。指北方正气，具有“元阳”、“真气”之用。《钟吕传道集》说：“河车者，起于北方正水之中肾真气，真气之所生之正气，乃曰河车。”元气由尾闾上升，经夹脊、玉枕至泥丸宫，然后下降鹊桥、重楼、黄庭，纳入丹田，此一循环，丹经中叫作河车路。修炼此种功法，即可养阳炼阴，交通气血，接引元阳，练补元神。在修炼中因其阶段不同，有大小河车之别。《钟吕传道集》说：“五行巡还，周而复始，默契颠倒之术，以龙虎相交而变黄芽者，小河车也。时后飞金精，还精入泥丸，抽铅添汞而大药者，大河车也”。小河车即小周天，大河车即大周天。至于“以金玉之液炼形，炼形而后炼气，炼气而后炼神，炼神合道，乃臻于成者”，乃为最上乘者，而称紫河车。道书又用以称人体的胃脘，一称天河。《道枢·百问》说：“水府真一之气从天内来，通于口鼻，故曰河车者也。”

泥丸 指人的脑，即上丹田，在头顶中，针灸家名百合穴。为修持养生最重要的关键部位。泥丸一部，有四方四隅，并中央共天宫，皆脑神所居，而当中央泥丸处为百神总会。古代养生家认为，不必他求，只要存思泥丸之神，即可长寿。《黄庭内景经》说：“琼室之中八素集，泥丸夫人当中立。”泥丸夫人即指脑室中央之神，名为“夫人”谓脑属阴性，宜静不宜动；静则安，动则伤。《道枢·颐生篇》称脑为一身之灵、百神之命窟、津液之山源，魂精之玉室。又云：



“夫能脑中圆虚以灌真，万穴直立，千孔生烟，德备天地，混同大方，故曰泥丸。泥丸者，形而上神也”在小周天功法中，泥丸为“丹”上行至极之处，泥丸以后，“丹”便下降入于丹田。

房中 古代方士、道士房中节欲、养生保气之道。《汉书·艺文志》著录房中著作八种，谓“乐而有节，则和平寿考；及迷者弗顾，以生疾而陨性命”。为古代养生一大流派。道教认为，男女交合，是阴阳合和之常，天地之顺道，男女阴阳不交，“则坐致壅阂之病”，无益人寿，但纵情恣欲心，损人寿命，乃至速死，故房中之事，一要讲求交合方法；二要注意适度节欲；三要懂得卫生常识，房中禁忌，如醉饱、劳累、喜怒忧惧过甚，以及大寒大暑大风大雨之时，皆不宜房事。认为实行此术，可以延年益寿，乃至长生不死。《抱朴子·释滞》说：“房中之法十余家，或以补救伤损，或以功治众病，或以采阴益阳，或以增年延寿。”据史籍所载，我国古代许多人，如东汉封君达、甘始、冷寿光等人，都因为能够适性、节欲、懂避邪之术而获得长寿。但后来被某些妖妄之人利用，流为猥褻之术，遂遭世人之唾弃而消亡。然其中包含的符合科学的卫生知识，仍值得发掘与研究。

和合四象 是指在进行道家内丹修炼时，对眼、耳、鼻、舌所处的一种特定要求。初见于《金丹四百字序》中。四象是：含眼光、凝耳韵、调鼻息、缄舌气。“含眼光”是指要垂帘内视，两眼露一线之光；“凝耳韵”是指要忘声返听，不为外界声响所吸引；“调鼻息”是指要调柔细匀，呼吸绵绵；“缄舌气”是指要息舌宁心，舌抵上腭。这样做有利于排除外界干扰，提高安静程度，而更好地产生效应。《金丹大成集》中答和合四象说：“眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不动而神在心，鼻不嗅而魄在肺，精神魂魄聚于意土也。”

命门 人体上的部位名称，因其有关人的生命，是人体生命的根本和维持生命的要素，所以称为命门。实指有多说：一指脐，《黄帝外景经》中说：“后有幽阙前命门。务成子注为‘脐为命门’。二指气海或下丹田，《道枢》中说：“气海者，命门也”，“脐之下一寸有三分，名曰玉环，为下丹田”；三指肾或右肾，《云笈七签》的《治脾肾舌术》中说：“闭塞命门如玉郁”，注称“肾宫主寿，故曰命



门”；四指督脉上的一个穴位，在腰部，第二、三腰椎棘突之间，主治腰背疼痛，遗精，阳痿，月经不调、痛经等症。概括历代中医对命门作用的论述，一是命门为元气的根本，是人体产生热能的发源地；二是能帮助三焦的气化；三是命门之火有暖胃和帮助消化的作用；四是同人体的性机能和生殖系统相关；五是有纳气作用，与呼吸系统的功能密切有关。《黄庭内景经》有多处说“命门”，如：“方圆一寸命门中”，“七玄英华开命门”，“闭塞命门保玉都”等。务成子注说：“命门者，下丹田精气出入之处也。”在道教养生学中，通过意守命门，在呼吸的开阖升降作用中，可以使命门的作用加强，从而使脏腑更能充分发挥其作用。又因命门之相火适当充足，可以鼓舞脾阳，加强脾的运化水谷的功能。脾气壮盛以后，就能充实真气，加强人的生命。

和阴阳 又叫阴阳和合，古代房中术术语。指男女两性交媾。古人认为，男性具有阳气，女性具有阴气，所以称两性之交为和阴阳，或合气。参见合气条。

金液还丹 道教养生术语。指在内丹修炼的炼气化神阶段大周天运转炼药的过程中产生的口津。运转炼药中的口津香似醍醐，味似甘露。内丹家们认为是肾中精气旺盛，上升于口所致。元代道士萧廷芝《金丹大成集》说：“金液者，金水也。金为水母，母隐子胎因有还丹之号也”。元代陈致虚有《金丹诗》称“胎息绵绵渐渐完，气冲夹脊触泥丸，累累似弹腭中下，过了重楼香又甘”。意思是“运火之际，忽觉夹脊真气，上冲泥丸，沥沥有声，从头似有物猛触上脑中，须臾如雀卵颗颗自腭下重楼，如冰酥香甜，甘美之味无比，觉有此状乃验得金液还丹，徐徐咽归丹田”。

经络 人体内经脉和络脉的总称。经脉是人体内气血运行和联系体内脏腑、四肢部分的直行主要干线。由经脉分出来网络皮毛、筋肉的支脉叫络脉。人体各部分包括体表都有经络错综联系。经络是全身气血运行、脏腑肢节联系，沟通上下内外，调节体内各部分的通路。通过经络联系，人体成为一个有机的整体。传统认为人的经络有十二经脉，奇经八脉以及十五络脉，别络，孙络等等。从现代医学观点



看，经络可能包括了神经、血管及内分泌等结构及其某些功能。道教养生学中，修炼者常在练功中有气血沿着经络路线运动的感觉。经络中气血运行畅通，密切体内的脏腑表里的联系，不断调整其平衡状态，就能充实人的精气，改善健康，获得延年益寿的效果。

奇经 人体经脉的一类。它们同正经不同，和脏腑没有直接联系，相互之间也没有表里配合的关系。所以人称“奇经”。据中医的说法，奇经的名称和循行路线有：（一）督脉：起自会阴部，沿人体正中line，循背部脊柱向上，经过后颈部，越过头顶，止于颜面部上齿龈的正中。（二）任脉：起于小腹内，沿着脊椎骨内部上行，又出于会阴部，上至前阴，沿人体正中line，循腹部上至脐部、胸部、颈部、至下唇中央，分为左右两枝，止于左右眼部。（三）冲脉：起于小腹内，沿着脊椎骨内部上行，又由阴部两侧开始，夹脊两旁向上，止于胸部。（四）带脉：起于季肋部，横行环绕腰部一周。（五）阳维脉：起于外踝下方，经下肢外侧、侧腹部、侧胸部、肩部、后颊部，止于头顶部。（六）阴维脉：起于内踝上方，经下肢内侧、腹部、胸部、咽喉，止于后颈部。（七）阳跷脉：起足跟外侧，沿外踝向上，经下肢外侧，侧腹部，侧胸部，肩部、面颊，止于后颈部。（八）阴跷脉：起于足跟内侧，沿内踝向上，经下肢内侧、前阴部、腹部、胸部、颈部、鼻的两侧，止于眼部。其中任脉在循行中同各阴经相连，是阴经经脉的纲，人称“阴脉之海”。督脉与诸阳经相联系，是阳经经脉的总纲，人称“阳脉之海”。明代李时珍认为“任督二脉，人身之子午也，”“人能通此二脉，则万脉皆通”。道教养生学十分重视奇经八脉。宋代张紫阳有《八脉经》称“凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开，惟神仙以阳气冲开，故能得道。八脉者，先天大道之根，一气之祖，采之惟在阴跷为先，此脉才动，诸脉皆通。次督、任、冲三脉，总为经脉造化之源”。内丹修炼，重要的筑基功夫是炼气，炼气的关键是贯通任、督二脉，使气沿任督循行，俗称“通任督”、“通三关”。任督贯通，加上炼神补精才算内丹筑基的准备工作初始完成。

服气 又称吐纳食气、行气。道教练养功法。特点是在气息调匀之后，以鼻微微引气，并以意推动气在身内蓄停并运行，并同时呼出



浊气，具体功法很多，依所服气的性质言，可分为服内气和服外气两类，凡所谓服六气、服日月光芒、服雾一类的功法，所服的为天地间清新灵气，相对人体是为外气。凡服内气，元气一类功法，因在理论上，观念上讲，所服的是人身内固有的真元之气，所以称为服内之气。后一类功法中最精微的一种胎息。余参看行气。

服食 道教修炼方术。指服食药饵以求长生。药是指丹药和草木药，包括膏、丹、丸、散、汤剂等。饵是指服食营养品而言，其材料大概分为血肉品、草木品、菜蔬品、灵芝品、香料品、金玉品六大类，其作法包括糕点、酥酪、膏露、清蒸、红烩、粉蒸、烤炸、熘炒、腌熏、焖炖十大项目。这是一套具有丰富内容的、价值很高的营养学和烹饪学。从战国时期开始，服食遂与行气、房中同为当时三大流派，而为养生家所重视。秦汉时人除服食丹药外，某些草木药如芝、菌、术等，仍作为仙药服食。《论衡·道虚》云：“闻为道者，服金玉之精，食紫芝之英”。魏晋南北朝时期服食兴起，不仅左慈、葛玄、郑隐、葛洪、陶弘景等人倡服外丹，而且何晏、嵇康等士大夫亦喜服五石散。同时，服食药饵更为普遍。《抱朴子·仙药》篇专论服食，多为草木药饵服食方。至唐代，外丹术大盛，服食丹药者尤众，唐以后服食之风渐衰，外丹术也趋衰落。但许多良方，却为医家所吸收、提炼，而丰富了我国古代的医药和营养学。内丹术中讲的服食，指所谓“自饮刀圭”，即将自身精、气、神炼成的内丹“吞”入腹内，以祈延命长生。为与通常服食外药相区别，有的内丹著作又写作“伏食”。

九画

胎息 道教练养内功。古人认为人在腹中以脐与母体相连，随母呼吸而呼吸，但不以鼻口呼吸，如果能炼气到较深程度，神入气中，气包神外，打成一片，结成一团，鼻息微微，若有若无，而八脉齐通，遍身舒适，和胎儿在母腹中没有外呼吸，只有内气潜行一样，便可取得长生延年的效果，这种功法，称为胎息。《后汉书·王真传》



李贤注：“《汉武内传》曰：王真字叔经，上党人，习闭气而吞之，名曰胎息；习嗽舌下泉而咽之，名曰胎食。真行之，断谷二百余日，肉色光美，力并数人。”《抱朴子·释滞》：“得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如人在胞胎之中。”即可达到呼吸之息氤氲布满身中，一开一阖，遍身毛窍与之相应，而鼻中反不觉气之出入，真到呼吸全止，开阖俱停的人定境界。

胎津 道教养生术语。即口中津液。《后汉书·方术列传》曾记载曹操时的上党人王真擅长漱舌下泉而咽，称为胎食法及胎息法，年百岁而似未五十。《黄庭内景经》中有“闭口屈舌食胎津”句，梁止子注称：“居舌导津液，食津而胎仙，故曰胎津”。

药物 ①服食的诸种药品，及制备各种大丹的原料。范围广泛。大药可分草木药料（含灵芝等真菌类）金石药二类，另外也有些动物如白蝙蝠等也被视作灵药。到唐为止，金丹和单味金石药是服食的主体，其时所指的大药、药物多指金丹及其原料。②内丹术借用外丹术语，指人体固有的精、气、神。汉代丹经《周易参同契》中称“精神气三宝”。《玉皇心印经》：“上药三品，精气与神”。内丹术强调这三者都是人先天所固有，与后天淫欲之精，呼吸之气。思虑之神不同，故称为元精、元气、元神。认为内丹就是由这三种大药合成的，炼丹也就是锻炼这三宝的过程。有的丹书又依练功由浅入深的次第将药物分作外药、内药、大药。

俞穴 也叫“腧穴”或“输穴”，经络穴位的总称。中医认为“所注为俞”，意思是经络流注就像水流一样汇集输注于“俞穴”之中，也就是气血在体表聚集、输注或通过的重点部位。对于俞穴的各种刺激（例如：按摩、重压、针灸等）会对经络及其所联系的体内脏腑的某些生理或病理变化发生一定的影响。十二正各有一个俞穴即：太渊（肺经），大陵（心包经），神门（心经），太白（脾经），太冲（肝经），太谿（肾经），三间（大肠经），中渚（三焦经），后溪（小肠经），陷谷（胃经），临泣（胆经），束骨（膀胱经）等。道教内炼中，不论是意守和行气，都十分注意正经和奇经中的穴位，例如：头部的印堂，胸部的膻中，腹部的神阙、关元、气海、命门，腿足部的



足三里、大敦、涌泉等等，特别是脐的周围，由于脐围的穴位特别多，并与各脉相连，因此，意守和运气于脐周就是贯通各脉，炼气强身的效果。

封炉 丹药采取之后，当送归丹田封固。《玄妙镜》说：“药已归炉，必要封固，不令外驰也。”即用神光，刻刻环抱，须臾不离，又称为封固。柳华阳说：“封固者，温养之义，停息而非闭息，乃用文火，将神气俱伏于气穴耳，随后火逼金行，待其有行动之机，则周天武火，自此起运也。”

炼气 即服气、食气、吐纳，道教功法。又《幻真先生服内元气诀》中载有“炼气诀”。谓四肢烦闷不畅，可炼气以治之，“乃却老延年之良术耳”，单指服内气中的一种功法。

炼气化神 是在炼精化气的基础上，将气与神合炼，使气归入神中，即合二为一的炼修阶段。炼精化气为初关。炼气化神为中关。中关以后，只存一神，则将进入上关了。中关依通常说法须炼十个月，故也叫十月关，又因其内气运行，不仅限于任督，而且也走其他经脉，故又称大周天。比喻十月怀胎，孕育灵药。功法到此阶段，已进入理想部分。丹经中认为，完成这部功法，就可以返老还童，延年益寿，并可进入还虚阶段，大周天功法的具体操作运用，即运入定寂照之力使元神发育成长。炼精化气讲活子时，炼气化神讲正子时。炼气化神，由有为过渡到无为，寂寂观照，常定常觉，做到一切归乎自然，使神气凝结而成圣胎。随后，即可进入炼神还虚阶段。

炼神还虚 为丹法理想的最高境界。又称为上关、九年关。它是在炼精化气、炼气化神的基础上进一步修炼所得的境界。常定常寂，一切归元。所谓“炼神还虚，复归无极”。所以丹经中常用□表示虚、元，即一切入于虚空，一切成为圆明，归本返源，明心见性。所谓“如来妙体遍河沙，万象森罗无碍遮，会得圆通真法眼，始知三界是吾家。”即纯入无为，圆通无碍，四大归空，得大解脱。《悟真外篇》比喻说：“我有一轮明镜，从来只为蒙昏，今朝磨莹照乾坤，万象昭然难隐。”这就是内丹家追求的无遮无碍，万象通明，与天地合一，与宇宙同体的还虚的理想境界。



炼药 当封固之后，仍然采用火逼金行的方法，继进武火，使内气沿督脉上行泥丸，再自头顶而下，接任脉用文火下归丹田，即河车运转，进火退符，由阳刚变为阴柔，矿尽金纯，无质成气，炼成丹母。这就是炼药。所谓调、产、采、封、炼是一系列的有为方法，这是炼精化气的关键。封固以后，再炼新药，完成三百次，即成大药。

炼精化气 这一阶段是内丹修炼中的关键点，因为它较筑基功夫更高一层，并且在筑基有成之后方能下手，即是在“三全”的基础上，进一步炼精、气、神。筑基阶段只是打通任督，并无药物，只是炼气而已。按照内丹理论，炼丹的药是由精、气、神三宝构成，三宝之中以精为基础，元精本身虽属先天，亦有杂质，不能通过河车路经上升泥丸。所以必须与气合炼，化为精气相合之气，轻清无质，始能随河车运转。此合三为二过程，称为炼精化气。炼后只余神、气两个炼丹成分，构成大药。其具体功法，可以分为四个步骤：采药、封炉、炼药、止火。丹经中称为“采封炼止”四口诀。完成这步功法，才可接着炼“炼气化神”的功夫。此一步骤，通常认为须炼一百天，所以称“百日关”；又因其得药之后，气在任督二脉运行，故称小周天。

十画

调息 一般指道家养生修炼中的入手功夫。因为人心念头依着事物，往往散乱游离，不能自主；虽能暂定，不久则复散乱。所以运用调息功夫，使心息相依，拴系念头，由散而定。在服气、胎息、导引等功法中，都要求先将呼吸调匀，使之细柔绵长。内丹法中更常以调息为辅助入静之功，后来丹家称为内呼吸，即呼吸用鼻，气要唯细唯长，绵绵不断，谓之“真息调”。也有人以调息泛指服气，道藏中专门收有一套调息法。

调药 即精、气、神的调整。三者之中，是以神调精调气，精满化气，所满生精，精满气足则神旺。调药的方法就是凝神入气穴。张三丰《玄机直讲》说：“凝神者，收已清之心，而入其内也。”所以



凝神是指在排除杂念的澄神的基础上，练功的意念较为集中，人处在此较安静的状态；陆西星《玄肤论》说：“所谓凝者，非决然不动之谓也，乃以神入与气穴之中，与之相守而不离也。”因此，凝神是以精神安宁为基础，入气穴是它的必然趋热。凝的时候，意守下丹田，以求意到气到，发生作用。但用意不能重，要若存若亡。

调神 调为调和均匀之意。《青华秘文·直泄天机图论》中论述调神，提出了内视、内听、内嗅的调神功法。谓两目为役神之舍，顾瞻视矚，神常离之；两耳为送神之地，耳闻百里之音而神随之离之；两鼻为劳神之位，神随辨嗅而离之。”所以忘于目则神归于鼎而烛于内，盖绵绵若存之时目垂而下顾也；忘于耳则神归于鼎而闻于内，盖绵绵若存之时耳内听于下也；忘于鼻则神归于鼎而吸于内，盖真息既定之时，气归元神之理。合而言之，俱忘而俱归于鼎而合于内矣。”元神内敛，耳目内视内听。心目同用，神气合一，上视泥丸。下见丹田，则内气循环，贯三关，注三田，此即调神的作用。

铅汞 铅、汞是两种化学元素。古代方士、丹家烧炼丹药用到的主要原料。在金丹术中，铅汞并名甚多。后来被内丹家借用，以铅表示元精、元气，以汞表示元神。《悟真篇》说：“时人要识真铅汞，不是凡砂及水银。”认为铅因太阴月华而生，汞因太阳日精而生，都是日月的灵气，天地之至宝。心属火，中藏正阳之精、先天元神，即为真汞；肾属水，中藏元阳真气、先天之精，即为真铅。铅汞合炼，即成大丹。

涌泉 穴位名称，又名地冲。在足掌心，第二跖骨间隙的中点凹陷处，属足少阴肾经。意守此穴，有增强肾气运动的功效。临床对于肾阳不足，阴虚火旺，夜寐不宁，小便不畅等都有效。

神 道教养生术语。含义与中医说法不同。中医认为，神是神态、知觉、运动等生命活动现象的总称，也是生命活动的主宰，内脏功能的反映。诊断时对眼睛、脉象等生理机能的反映，都称做有“神”或无“神”。神需要有物质基础，它由先天之精生成，并由后天饮食所化生的精气所充养，才能维持和发挥神的功能。神在人体中居于首要地位。《素问》的《宣明五气篇》称：“心藏神，肺藏魄，肝



藏魂，脾藏意，肾藏志”。其中的神、魄、魂、意、志等只是用以区别不同的中枢神经活动现象以及对内脏某些病理上的影响，实际上它们都是由心（大脑）所主宰的，所以称“心藏神”。在道教养生学中，神可分为先天的神和后天的神两类。先天之神称元神，后天之神称识神、欲神，指通过思维活动后产生的种种意念。养生术重视元神，《金丹四百字·序》中称“炼神者，炼元神，非心意思虑之神”元神是禀受于父母的神气，并非思虑之神，意念活动。元神表现为如同婴儿那样不识不知却又具备感觉、灵动的状态。宋代张紫阳《玉清金笥清华秘文金宝内炼丹诀》中有《神为主论》称：“夫神者，有元神焉，有欲神焉。元神者，乃先天以来一点灵光也。欲神者，气性性也。元神乃先天之性也，形而后，有气质之性，善反之，则天地之性存焉。”张紫阳又将元神称为元性，认为“元性微而质”，“将生之际而元性始入，父母以情而育我体，故气质之性每寓物而生情焉”。修炼者，就是要逐渐恢复和助长先天的元神，“得先天，制后天，而为用”。

十一画

黄芽 外丹术中铅的隐名。因丹家相信铅为“金公”。（铅字旧体又写作鉛），可转化黄金或金丹故名。内丹家借用，以为先天一气萌生的象征。清刘一明注《参同契》“阴阳之始，玄含黄芽”，说：“人心灵知虚静，客气不来，道心真知发现。生气复还，如草木在地中萌芽，其色黄嫩，其质纯水，故名黄芽。”《悟真篇》说：“因火力调和后，种得黄芽渐长成”。即指调息调神入静之中，先天真气渐生渐聚，如黄芽的变化滋长。

黄赤之道 又有“行黄赤气”、“黄书赤界”之说。梁陶弘景辑编《真诰》卷2云：“黄赤之道，混气之法，是张[道]陵受教施化为种子之一术耳，非真人之事也。吾数见行此而绝种，未见行此而得生矣。……思怀淫欲，存心色观……色观，谓之黄赤……”卷4云：“道有黄素神方四十四诀”，又云：“道有黄书赤[界]长生之要”。又云：“《黄书》，世多有者，然亦是秘道之事矣。”卷6云：“顷者来



学，互相挠度，多用‘混成’（即卷2所云‘混合之法’）及‘黄书赤界’之法，此诚有生和合，二象（阴阳）匹对之真要也。若以道交接，解脱罗网，推会六合，行诸节气，却灾消患，结精宝胎，上使脑神不亏，下令三田（上、中、下三丹田）充溢，进退得度而祸除，经纬相应而常康……乃其有益，亦仙家之盛事也。呜呼危哉，此虽（阴阳）相生之术，俱度之法，然有似骋冰车而涉于炎州，泛火舟以浪于溺津矣，自非真正，亦失者万万，……将身死于外而家诛于内，可不慎哉！”又卷9云：“道士耳重（听力衰减）者，行黄赤气失节度也（谓过度纵欲），不可不慎！”又唐代僧人在批评道家时，也多次提到“黄赤之道”，其一，释道安云：“（张道陵）妄造《黄书》，咒癞无端，乃开命门，抱真人，婴儿回，龙虎戏。备如《黄书》所说，三五七九，天罗地网，士女溷漫，不异禽兽，用消灾祸，其可然乎？”（《二教论》）其二释法琳云：“《黄书》云：开命门，托真人，婴儿回，龙虎戴，三五七九，天罗地网。开朱门，进玉柱，阳思阴母曰如玉，阴思阳父手摩足”。（《辨证论》）其三，甄鸾《黄书》云：（先为道士后归佛门）“臣年二十之时好道术，就观学，先教臣合气，三五七九，男女交接之道，四目两舌正对。行道在于丹田，有行者度厄延年；教夫易妇，唯色为初，父兄立前，不知羞耻，自称中气真术。今道士常行此法，以之求道，有所未诤。”（《笑道论》）其中叙述，颇多扑朔迷离难解之语，然而其主要内容是明确的：一、“黄赤之道”或“黄赤之气”、“黄书赤界”是道教徒早期的一种房中修炼之法；二、《黄书》是道教早期首领所编造的一部关于房术修炼并借以号召与团聚徒众的书，“黄书”之名，或来源于“黄帝素女”之说；三、“黄赤之道”又有所谓“混气”、“混成”、“合气”之说，它的所谓“修炼”，乃是实行一种宗教仪式性的男女混交的无耻乱伦的行为；四、这种淫秽的“修炼”行为不但为儒佛所指责、也为部分道教学者所批评，指出其适足以杀身，而不足言仙道之修炼，因而逐步为后期道教教义所放弃，而仅成为一种“秘戏”。

黄婆 道教养生术语。一说指意念。元代道士萧廷芝《金丹大成集》说“黄乃土之色，位属坤，因取名焉”。也就是指脾土，脾藏意。



《入药镜》中有“托黄婆，媒姤女”句，萧廷芝的注称：“姤女在离宫也，坎男不能与之交会，须托黄婆而媒合之，黄婆乃坤土也”，即意念运气，使坎离相交。另一说指脾中真液，脾土居中，脏腑以脾为母，故称黄婆。

混气之法 又写作“混成”，或作合气，古代道教房中修炼、采补术之一种，似是一种男女混交式的淫乱邪术。梁陶弘景辑编《真诰》卷2云：“黄赤之道（有专条，可参见）混气之法，是张[道]陵授教施化种子之一术耳，非真人之事也。”《云笈七签》卷10《老君太上虚无自然本起经》云：“道者，太初初也；太初者，道之初也。初时为精，其气赤盛，……道之初，藏在太素之中，即为一也。太素者，人之素也。谓赤气初变，为黄气，名曰中和，中和变为老君，又为神君，故曰黄神；来入骨肉形中，成为人也，故曰人之素。藏在太素之中，此即为二也。太始者，气之始也，谓黄气变为白气，名曰太阴，变为太和，君水出白气，故曰气之始也。此即三气也，夫三始之相包也：气包神，神包精，故曰白包黄，黄包赤，赤包三，三包一，三一混合，名曰混沌。……混沌若鸡子，此之谓也。夫人形者，主包此三一，故曰三生，又曰三形。元气包含神，神得气乃生，能使其形安，止其气。如此之事，当相生成。”似亦与此“混气之法有关。”

十二画

搅赤龙 又称搅海咽津。赤龙指舌头，即以舌头在口中围绕上下牙床周行搅动，促进唾液分泌，待唾液满口时，漱而咽之。《医心方》说：“口为华池，中有醴泉，嗽而咽之，溉润脏身，流利百脉，化养万神。”道教导引、服气、存思诸功法中常常用之。事实证明，搅舌、嗽津能滋阴降火，润泽肢体，却病延年。

握固 道教养生修炼中，手的一种姿态。源出《道德经》中“骨弱筋柔而握固”。葛洪《抱朴子》中，则把握固与练功结合起来，倡导“握固守一”功法。后人认为，握固即握拳牢固。握固的方法：屈



大拇指于四小指下；或，以大指掐中指中节，四指齐收于手心。《云笈七签》卷三十二：“握固与魂魄安门户也。此固精明目，留年还魄之法，若能终日握之，邪气百毒不得入。”一般认为，炼功时握固有助思想安宁，动功中更可避免因握拳而使劲用力。

脾 人的五脏之一。中医认为，“脾主运化”，就是有运化水谷的功能，把饮食的精华运输到全身，因此，脾是“后天之本”。脾又有统摄周身血液，调节血液循环。脾气主升，能把饮食中的精气、津液输送到肺，然后再输布到其他脏腑化生气血。通常所说的“脾气”，就是人体机能的一种动力。这种动力的产生就是依靠脾的正常的运化能力。《黄庭内景经》称脾能“主调百谷五味香，辟却虚羸无病伤。外应尺宅气色芳，光华所生以表明”。意思就是脾磨食消能致口中有味，面色壮实，光华无病。在道教养生学中，脾也是黄庭之宫。存思脾中的元老、玄老、黄老等三真人，使三丹田的气机畅通，脾气升降和顺，运化水谷的机能健旺，营养气血津液的源泉充沛，人体营养充足，就能“长生离仙远死殃”。

筑基 又称炼己。内丹术第一阶段。是修复身体、补充三宝的功法。比喻修炼内丹，如同造屋建阁，心先奠基，使基础稳定，结构坚实，然后才能竖柱安梁，砌砖盖瓦。丹法既以身体为基，则下手功夫必须此身补足，符合练功的初步要求，才能正式进入炼丹阶段。在身体条件不符合要求之前，对身体机能用内功加以修复、补益，达到精、气、神充足的境界，都是属于筑基阶段。因为基础不同，年龄不同，体质不同，筑基起手功夫也不一样。筑基一词，也称炼己。“己”字有两种解释：一种解为“自己”，说炼己就是炼自身三宝，打好基础；一说指心意、念头，丹经中对神常以戊己土表示，但己为雌土，实指头脑中杂念，炼己即排除杂念。炼己是内丹术最基本的要求，只有把炼己这段功夫搞好，才能深入炼好以后的功法，并避免因“炼己不纯”而产生的种种副作用。所以它被认为是整个内丹术过程中最基础的步骤，而受到重视。



十三画

意 道教养生术语。指的是意念，就是心（大脑）有所动而并未表现在外的思想活动。内丹修炼术以人体为炉鼎，以精气神为药物，以意念对药物配合作出控制，所以“意”发挥着媒解综合作用。宋代张紫阳的《悟真篇》有诗称：“华岳山头雄虎啸，扶桑海底牝龙吟。黄婆自解相媒合，遣做夫妻共一心”。其中“雄虎”和“牝龙”当指精、神药物，注称“二物间隔，在东在西，媒者黄婆，使之交合，结为夫妇，以产元珠黄芽也”。“黄婆”就是“意”，以意来综精、神合炼，就是“夫妻共一心”。张紫阳的《玉清金笥青华秘文金内炼丹诀》还有《意为媒说》，强调“意者，岂特为媒而已。金丹之道，自始至终，作用不可离也。意生于心，然心勿驰于意则可，心驰于意则未矣”。因此，“意”的作用贯彻于整个修炼过程之中。意念的锻炼称为“炼意”，包括不断排除杂念，将意念收敛在体内，集中在某一事物上，以及用意念引导内气的运行等等。因此，在修炼中又有“意守”、“意导”和“意随气转”等过程。清代黄元吉《乐育堂语录》称：“人之炼丹，虽曰性命双修，其实炼心为要。心地清静，那太和一气，自在于此，认得此真气，采得此气，实只须百日可以筑基，十月可以结胎，三年可以超脱。”进一步指出“炼意”的关键是“炼心”，即排除杂念“心地清静”。

辟谷 亦称“断谷”或“绝谷”、“休粮”。道教修炼方法。即不食五谷。道教认为人体中有三虫，“一者上虫居脑宫，二者中虫住明堂，三者下虫居腹胃”，是欲望产生的根源，是毒害人体的邪魔。它们在人体中是靠谷气而生，如果人不食五谷，断其谷气，那么三虫就无法生存。“三虫既亡，永无思虑”，人就可以长生不死。辟谷时，只是说不食五谷和肉类，仍要吃药服饵，并须兼做行气、咽元、导引等功夫。《史记·留侯世家》：“留侯性多病，即导引不食谷。”裴駰集解：“服辟欲药而静居行气”。

喉息 道教养生术语。指浅短的呼吸，即在呼吸中仅感觉到喉头的运动。《庄子·大宗师》中有真人之息以踵，众人之息以喉”句，



郭象注称“真人之息以踵，乃在根本中末”。众人当指普通人或刚开始修炼的人。

鹊桥 道教内丹理论认为，人在出生后，任督二脉已经中断，而两脉之间原衔接的地方，称之为鹊桥。鹊桥有处，即《入药镜》所说“上鹊桥，下鹊桥”。上鹊桥在印堂、鼻窍处，一虚一实。下鹊桥在尾闾、谷道处，亦一虚一实。另据萧廷芝注，上鹊桥在舌、下鹊桥在阴晓穴。两桥系任督二脉接通的道路。黄自如说：“鹊桥有路透玄关，立鼎安炉自不艰。四象和合凭藉土，三花聚会返还山。”当精、气通过这两个衔接地方时，要防其走漏，即精、气外泄。上鹊桥的走漏，即自鼻孔垂下两条白色粘液般的鼻涕，称为“玉柱双垂”。防止的方法，是平时戒怒，尤其在练功前更要心情愉快。当练功中精气到印堂处时，要舌紧贴上腭，引它下来，下鹊桥的走漏，即放屁。所以在精、气通过谷道时，要凝一凝，提一提，引它过去。《伍真人丹道九篇》中还有借助外力的办法，即“用木夹牢封鼻窍”，以防止上鹊桥的走漏，“用木座抵住谷道”，以防止下鹊桥的走漏。但借助外力，作用不大，还是以意念提引为好。

鼎炉 鼎，古人的一种盛器；炉，为生火之器。古代的方士丹家以鼎炉作为烧炼丹药的工具。对于安炉立鼎炼丹，往往结合阴阳五行之说加以说明。后来被内丹家借用，以炉火烹煎之象，形容修炼内丹之法。丹经中说，以身为玉炉，心为金鼎，此属下乘丹法，中乘者以乾为鼎，坤为炉，上乘者以天地为鼎炉；最上乘者以太极为炉，太虚为鼎。此外，又有大小鼎炉之说。以泥丸宫为鼎，下丹田为炉，在河车运转中，将外药运升于泥丸，下降凝固于土釜，这段运炼在丹法中叫“大鼎炉”。《悟真篇》说：“先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹，既驱二物归黄道，争得金丹不解生。”这就指出了鼎炉的位置，以及炼精化气中鼎炉的作用。至于炼气化神阶段，则不用大鼎炉而小鼎炉。即上以黄庭为鼎，下以丹田为炉，元气氤氲二穴之间，以神静守，不用沿周天循环运转。大鼎炉是初级阶段，小鼎炉则为中级阶段。



十四画

精 道教养生术语。含义同中医说法不同。中医认为，精是构成人体和维持生命活动的基本物质。有“水谷”之精（后天之精），从不断摄入的饮食化生的，维持生命活动和机体代谢所必需的物质。还有“生殖之精”（先天之精），由先天带来的能繁衍后代的生殖的基本物质。在道教养生学中，精指的是元精、先天精、真精，以与后天精、交感精相区别。《金丹四百字·序》称“炼精者，炼元精，非淫佚所感之精”。元精，禀受于父母的精，即来自先天。从现代医学角度解释，元精一种可能是无形的精气，是产生后天形质之精的母气；另一种可能是指生命的机能，相当于内分泌或者激素。丹经中有关精的隐名甚多，例如；坎、庚、四、九、金、月魄、兔脂、老郎、真铅、白雪、金液、水虎、玉蕊、黑龟精、潭底日红、素练郎君、北方河车、坎戊月精、生于壬癸、上弦金半斤等等。炼丹家认为，精的衰朽，即导致人的衰老；精的新生，即导致人的延年。



附图
普照圖



图一



接三陰之正氣於風輪其專精之名曰太玄樓三陰之正氣於水樞其專精之名曰太乙太乙正陽陽也太玄正陰也陽之正氣其色赤陰之正氣其色黑水陽也而其伏為陰風陰也而其發為陽上赤下黑左青右白黃潛於中宮而五運流轉故有輪樞之象焉

法 自 轉 圖

撥動法輪旋日月須臾海嶠起雲雷
風濤洶湧波澄後散作甘泉潤九垓

旋斗應其
迴度五常
法天之樞
仙壽萬億

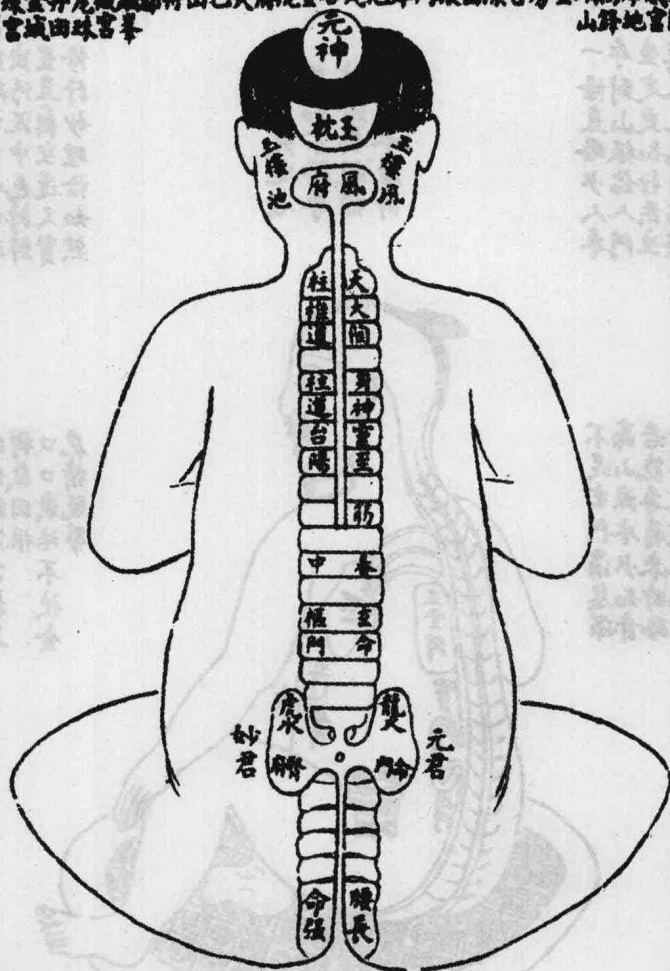
法水能朝有秘關逍遙日夜這輪環
於中壅滯生諸病幾安通流便駐顏



水涵太乙之中精故能潤澤百物而行乎地中風涵太古之中精故能動化百物而行乎天上上赤之象其宮成離下黑之象其宮成坎夫兩端之所以平者以中存乎其間故也

图二

大紫玉道堂上摩太祝室天微帝家紫內天天現瑞號室天上真天黃室境最三交上清崖
潤清涼珠金丹虎龍融都科山乙天府院堂谷元池庫門樓島際宮房靈嶺萬摩威天虛楊
池雲山宮城國珠宮基



翠微宮 國覺海中一宮 陀羅尼門 經血之瓊房 魂精之玉室

陰陽三變足藏生上河虎三龍
督脈化之金金死天車危金虎
任脈之之金金死天車危金虎

尾閭穴 朝天門 氣海門 曹溪路 三岔口 平陽穴

天人合發之祝
十母分胎之路
九重鐵鉗
太玄閣

图三



洗心退藏圖

良其背不獲其身

紅紅白白水中蓮
出汚泥中色轉鮮
蓮直藕空蓮又實
修行妙理恰如然

聖人以此洗心退藏於密

時時既還常教玉
對氣回根
口口栽培不使金
花精脫帶

道乃天地心
愚痴不解尋
破腰要縫補
須用水磨針

行其處不見其人

一條直路少人尋
奔列山根始入門
生定更知行燕生
真人之意自深深

聖人以此齋戒神明其德

不是玄門消息深
高山流水火知音
若能尋得來時路
赤子依然洗洗心



图四

太紫五流紫上摩太祝主天藏帝象紫內天天況理彼主天王真天黃主嶺巖三交上清崑
湖清京珠金丹兒殿駐都尉山乙天府院堂谷九池庫門根島海宮房室嶺島摩殿天虛喬
池宮山宮城固珠宮峯 酒釀水神 山峯地宮關府頂

坎離相交
水火既濟
鉛汞入鼎
過生根蒂

翠微宮 圓覺海 中一宮 陀羅尼門 腦血之瓊房 魂精之玉堂

片餉工夫煉汞鉛一爐猛火夜燒天
忽然神水落金井打合靈砂月樣圓



上釜王 月光鼎 殷若岸 波羅蜜地 百靈之命宅 津液之山源

地鏡天鏡日月精華來鼎內及特烹
抵行龜門蛇爭法早是龍吟虎嘯聲
神水華池初匹配黃芽白雪便分明
這些是飲刀圭處漸漸抽添漸漸成

图五



火候正圖

從來真火先天然
何事迷途妄指傳
若將方木投圓竅
醜姦爭教得少年

玉爐露露騰雲氣
金鼎深深長紫芝
神水時時勤澆灌
留連毋使火龍飛

契論經歌講至真
不將火候著於文
要知口訣通玄處
須共神仙仔細論

真金丹
真鼎爐
無中有
有中無

元始天尊

太上老君

火候足
莫傷丹
天地靈
造化堅

神仙不作參同契
火候工夫那得知
千載躊躇拈一語
可憐無及魏君時
玉爐煉就長生藥

金鼎燒成不死丹
有藥有文不是妄
無盈無仄亦成空
試且為君通一線
看看日出嶺東紅



图六



嬰兒現形圖

大靖靖之姦
孕蟬蛻之子
傳其情交其
精混其氣和
其神隨物大
小俱得其真

氣穴法名無盡藏
藏包於寢寢包空
我問空中誰是子
他云是你主人翁

潛龍今已化飛龍
變現神通不可窮
一朝跳出珠光外
湧身直到紫微宮

神水浴液
溉灌根株
內外無塵
長養聖經

行住坐卧
抱龍守雌
綿綿若存
念茲在茲



图七



端拱冥心圖

元君端拱坐玄都
三叠胎仙舞八隅
變化純陽天地合
長生因此妙工夫

未到彼岸不能無法
既至彼岸又馬用法
頂中常放白毫光
痴人猶待問菩薩

無心於事
無事於心
超出萬幻
確然一靈

道照於外
宅神於內
冥心至趣
而與吉會



图八



第十二章 《周易参同契》 与道家养生

国际会议论文选

第一节 道家内丹养生与 《易经》预测学纲要

——本文载《第十三届〈周易〉与现代化国际讨论会论文汇编》：
中华民族神圣祖先黄帝、老子依人天科学创立饮誉古今中外·
当代 160 岁道家内丹养生高师吴云青、道功名家边治中传承：

易道真师吴云青、边治中入室弟子：

世界传统养生文化学会创办人之一：

苏华仁（执笔）；

吴祥相、谢柳仙、刘廷峰、杨勇虎、王岩波、王育武（重新整理）

本文缘起

吾乃茫茫尘海中一介凡夫，三生有幸被当代 160 岁丹道高师吴云青（吴老简况载于《人民日报》1980 年 9 月 10 日四版，中央电视台 2002 年 11 月 3 日晚 8 时旅游节目，等海内外诸多媒体报刊）；当代 117 岁丹道高师唐道成（唐老事迹载《河南日报》1980 年 10 月 8 日三版），当代道功名家边治中（边老事迹载《世界日报》1983 年 9 月 18 日头版），当代丹道明师、中国安阳三教寺李岚峰，中国当代终南



山百岁道医李理祥等中国道家内丹养生学与《易经》养生预测学高师收为门内弟子，致学得令古今帝王都为之望洋兴叹的中国道家内丹养生学和《易经》养生预测学真诀。

我不敢肥私，深知中国道家内丹养生学与《易经》养生预测学真诀乃人类养生瑰宝，故我不顾德薄才浅，自二十世纪八十年代被世界性的学习东方传统文化的热潮推涌出山以来，已将中国道家内丹养生学与《易经》养生预测学一部分传授给海内外数十个国家和地区的有缘学员。又将上述丹道高师密授我的丹道与《易经》养生预测秘诀写出部分论文，先后宣读于1991年11月在中国成都召开的“中华自然疗法首届国际讨论会”，又被收入1992年4月在日本京都和1995年秋在加拿大首都温哥华召开的《第三、四届国际气功会议学术论文集》。上述丹道高师养生与周易养生预测秘录，目前已经写出的分别发表在中国《科学晚报》、《中华儿女》、《香港经济日报》、《国际气功报》等报刊，由于反响强烈，中国《老年报》、《益寿文摘》等报刊相继转载。为进一步推广中国道家内丹养生学与《易经》养生预测学。推广同样具有世界领先水平的传统养生文化，造福大众。2001年底，我特与诸同道在香港成立了“世界传统文化学会”。

欣逢“第十三届《周易》与现代化国际讨论会”在周易发源地中国古都安阳隆重召开，故我特将当代160岁丹道高师吴云青秘传我之中国道家内丹养生学静功真诀，华山道功名家边治中道长密传我之道家内丹养生学动功真诀，同时将上述数位高师秘授我《周易》养生预测学真诀纲要奉献给大家，恳以四方同道师友结缘。

一、中国道家内丹养生学与《易经》养生预测学 在中国历史上的地位至高无上举世瞩目

展开博大精深、史实确凿的中国《二十四史》和中国大量的历史典籍一目了然：大凡在中国历史上大有作为的各界泰斗人物，大多渴求大道之理和渴求学习道家内丹养生学与《易经》养生预测学。请看史实如下：



中国政治界泰斗，我们炎黄子孙的神圣祖先轩辕黄帝，《史记·五帝本纪》、《史记·封禅》、《庄子·在宥篇》载：黄帝约在五千年前不远万里，两次登临崆峒山、诚心拜上古易道高师广成子为师习炼道家内丹养生学与《易经》养生预测学，寿至 380 岁仙逝。《道藏》载其“白日拔宅飞升”。黄帝给世人留下道家养生经典《黄帝阴符经》，《黄帝内经》《黄帝外经》，易经养生预测学宝典《黄帝归藏易》等名著，而流传万世不衰。

中国教育界泰斗，中国儒家祖师孔子，《史记·孔子世家》载：约在二千五百多年前，孔子不畏长途跋涉之艰辛，亲自到周都洛阳恭身拜中国思想界泰斗老子为师、叩问道家养生与《易经》养生预测学要旨。《史记·仲尼弟子列传》记载：孔子对他的弟子们讲：他平生拜师六位、老子为首位。《史记·老子韩非列传》载老子：“寿高二百余岁不知所终……”老子给世人留下东方圣经《道德经》与《老子内丹经》等道学与易学经典而传世。作为老子的弟子孔子及其万人则给我们留下了《易大传》、《大学》、《中庸》等经典传世。

中国军事界泰斗孙武子、他在他所著的《孙子兵法》中，明言为将帅的重要之事是“修道保法”“择人任势”，有关史籍载孙子功成身退后则隐居在故乡“阿湮”一带，潜心修习道家内丹养生学与《易经》养生预测学。

中国古代商贸界供奉之祖师范蠡、辅助越王勾践建成春秋霸主之业后即急流勇退，更名陶朱公，一边修炼道家内丹养生学与《易经》养生预测学，一边经商。中国近代道学名家陈樱宁曾援引圆峤诗《江上咏范少伯》，礼赞范蠡，诗中写道：“陶朱计定倾吴日，黄老功成霸越年。”

中国大谋略家、身为帝王之师的张良，《史记·留侯世家》载其辅佐汉高祖刘邦灭秦后急流勇退、志随丹道高师赤松子黄大仙云游和习炼道家内丹养生学与《易经》养生预测学。张良给世人留下《张良兵法》等道家兵学经典传世。

中国道教创始人张道陵，《云笈七签》载其乃张良后裔，张道陵丹道和道术与易学均精，寿高 123 岁时仍四处传道。并著出道家经典



《正一威盟》等经典传世。

世界上最早发明地震预报地动仪，还发明气象预报测定风向的风候仪的中国大科学家张衡，《后汉书·张衡传》和《四川总志》载其乃是中国道教创始人张道陵之长子，他发明的地动仪和浑天仪、《黄帝飞鸟历》是在黄帝和老子的道家思想指引下完成的。

中国晋代道学名家葛洪，《晋书·卷七十二》，《列传第四十二》载。葛洪功成身退，隐于中国广东罗浮山，一边修学，一边弘扬中国道家内丹养生学与《易经》养生预测学。同时著书立说，其名著《抱朴子》被誉为中国道家百科全书而传世。

中国书法界书圣王羲之，《晋书》载其“五世奉道”，他自幼慕道，年长则与当世著名道士许迈常优游林下，共修内丹养生之道。

中国中医药界泰斗，药王孙思邈，医、易、道三学均精。《旧唐书》载其弱冠善谈《老子》、《庄子》，兼好佛典，年长则隐居太白山修炼丹道，寿高 142 岁时羽化。他给世人留下道家内丹养生诗和道家医学经典《千金要方》、《千金翼方》等著作流传于世。

中国文学界诗坛泰斗李白，《中国文学史》载其平生好道，自号谪仙，其诗充满仙味，他曾随吴筠道长修炼内丹养生之道与易经养生预测之道，后来赖吴筠道长鼎力举荐于唐玄宗，唐玄宗方诏李白入京师。

中国八仙：汉钟离、吕洞宾、张果老、李铁拐、曹国舅、韩湘子、何仙姑、兰采和，有关史书道典记载他们均为道家内丹养生学与养生预测学高师。

中国《易》学界泰斗华山陈抟老祖，《宋史·陈抟传》载其潜心丹道，高卧华山，四辞朝命。承上古黄帝、老子之遗教，开后世丹道与易道养生预测学之师风，寿高 118 岁蜕化于华山张超谷。张抟平生著作甚多，《太极图》，《无极图》，《入山还丹诗》流传万世而不衰。

中国武术界武当派祖师和太极拳宗师张三丰，其师承陈抟弟子火龙真人，他武术、丹道与易道均精。他所著丹道名篇《丹经秘诀》、《无根树》，易经宝典《相卜篇》、《堪舆篇》，寓意深广，饮誉古今，



万世不衰。

中国佛教界之大德高僧、北魏著名法师昙鸾、佛教天台宗三祖慧思、慧眼深识道家内丹养生之道乃养生长寿至宝、故师事道家内丹养生学与《易经》养生预测学大师陶弘景学习道家内丹养生学与《易经》养生预测学并潜心修习于佛门之内。

时至今日，世界科技进入西方实验科学加东方古代科学（有人称之为东方神秘主义）；进行综合研究以期望新发展之际，中国道家内丹养生学与《易经》养生预测学受到有识之士推崇，仅举《中国科技史》作者、英国皇家学会会员，李约瑟博士在其巨著中高度赞扬中国道家内丹，他写到：“中国的内丹成为世界早期生物化学史上的一个里程碑”。李约瑟博士同时对中国《周易参同契》评价甚高。

世界著名生物遗传学家牛满江教授，因科研日繁致身心俱衰，后来他在中国北京向中国道家内丹养生学华山派十九代传人边治中道长习炼道功后身心硕健，他连连称道：“养生秘术，千真万确，千真万确”。并且深有感触地说：“我习炼这种功法受益匪非浅，真诚地希望此术能在世界开花，使全人类受益。”牛满江博士至 2007 年 11 月 18 日辞世，寿高 95 岁，此前一直健康地工作在生命科学领域。

现年 96 岁的中国当代大科学家钱学森在《论人体科学》一书中强调指出：“结合科学的观点、练功、炼内丹”。钱学森称中国《易经》为大成智慧学。

综上所述，可见中国道家内丹养生学与《易经》养生预测学古今中外饮誉之高，故古来素有“朗朗乾坤、独尊内丹”之谓，而称中国《易经》为帝王成功术。

二、中国道家内丹养生学与《易经》养生预测学的真实而神奇效果古今中外历史公认

本文第一章节中所提及的在中国历史大有作为的各界泰斗人物，大多渴求中国道家内丹养生学与《易经》养生预测学真诀，其奥妙何在？奥妙就在于他们站在高文化素养的基石之上，深刻地理解中国道



家内丹养生学与《易经》养生预测学，依据宇宙天地人万物变化规律科学创立、故其治病强身，健身开智，养生长寿，掌握生命密码、超越生命之效真实而神奇。

反过来看：中国历史上各界泰斗人物之所以大有作为，其奥妙就在于他们习炼了中国道家内丹养生学与《易经》养生预测学。

这是历史事实，这是历史结论。同时历史还启迪我们：中华民族神圣祖先黄帝、老子秘传中国道家内丹养生学与《易经》养生预测学是全人类康寿超凡，事业成功，掌握生命科学达到“天人合一”的最佳法宝。

三、中国道家内丹养学和《易经》养生预测学真诀纲要

历史发展到中国东汉时代、当世之道学和道家内丹养生学与《周易》养生预测学三方面研究名家魏伯阳，将伟大的中华民族神圣祖先黄帝、老子开创的伟大的中国道家哲学思想、中国道家内丹养生学，周文王将伏羲先天八卦、《黄帝归藏易》中天八卦，演绎成后天六十四卦的《周易》养生预测学，三者参同为一，著出了《周易参同契》——开创了伟大的中国道家哲学思想和道家内丹养生学与周易养生预测学三位一体同步发展造福人类的历史新纪元。自此以后，中国道家内丹养生学与易经养生预测学臻于大备，故古今中外各界有识之士、公认魏伯阳著《周易参同契》为“万古丹经王”。

中国道家内丹养生学与《易经》养生预测学功能主要蕴含于《伏羲先天八卦》，《黄帝阴符经》，《黄帝归藏易·六十四卦》，周文王《周易·后天六十四卦》，《老子道德经》，《太上老君内丹经》，魏伯阳《周易参同契》等经典之中。从中华民族的神圣祖先轩辕黄帝登崆峒山拜广成子为师、习炼道家内丹养生学与《易经》养生学始。五千年来，中国道家内丹养生学与《易经》养生学真诀一直是师徒间“言传口授”，“不立文字”。为弘扬中国道家内丹养生学与《易经》养生预测学，造福大众。我将当代160岁丹道高师吴云青“言传口授”我的道家内丹养生学与《易经》养生学真诀，以纲要形式写出，所谓纲



要，乃真诀大略者也，此真正之丹道高师一看便知，无须笔者多言，但纲要尚不能据此行持修炼，读者之中有缘人如果有志修学内丹养生学与《易经》养生预测学者，可先与我通信联系，我可酌情因缘授之。（我之通讯详址附本文结尾处）。

中国道家内丹养生学与周易养生预测学真诀，古来门派虽众，然异流同源，养生之道真诀只有一种：“黄帝、老子秘传九转还丹金丹大道”。古之简称“黄、老丹道”。其古今得之至难！至难!!! 今写出纲要以益有缘。

“黄帝、老子秘传九转还丹金丹大道”，古称“九品”。

一品：炼己、性如灰、心扫杂念。炼己之功理要旨：本于《易》理无极生太极。炼己之功法要旨如下：

于子午卯酉时，独处静处，面东或面南，两腿自然盘座，万念不留于心室，手扣合同于丹田，舌舐上腭而搭桥以通任、督二脉，然后存无守有，勿忘勿助，自然而然会有真动静。古丹经谓此为“百日筑基”。

炼己功法行功之际，切记要功德双修，切记要食素食，切记绝房事，切记要清静无为；若能时颂《高上玉皇心印妙经》、《观世音梦授丹道真经》则功效更真实而神妙。

一品行功秘传口诀曰：

参透世事自定神，
也无我相也无人；
缘人回光玄关窍，
自有灵光贮此身。

二品：筑基、止善地，固住本源。筑基功理要旨，本于《易》理太极生两仪。

筑基功法要旨：在一品功法炼出实效。方可接着行二品筑基功，具体炼法如下：

双腿由自然盘座缓缓平伸、双手由扣合同改为两腿自然护膝，接着再扣手用道家内丹养生学与《易经》养生预测学之秘咒和之以真诀与古丹功诸祖师所留信息接通。然后两手自然护膝，用一品功法真动



静和以先天三昧真火，聚于真正之丹田之内，如此适时适度行功，配以明师秘传术数行功，自然而然会得二步功之效果。

二品行功秘传口诀曰：静则为阴动则符，功夫底是有沉谋；
倘若玄关无消息，动及风雷也算浮。

三品按炉：采大药、文烹武炼。按炉功理要旨：本于《易》理阴阳相搏所生之冲气。

按炉功法要旨：待二品筑基功夫炼出实效后，双腿收回自然盘座，手抱合同于丹田之前，然后长时间静坐以待先天药物生（先天药物即先天之元精），一旦先天元精来后，即用千古之口传秘诀，用文、武火之法，恰到好处地精心烹炼。

三品按炉秘传口诀曰：古来金丹产鼎内，金丹全赖精气神；
文烹武炼师造化，终日乾乾闻捷音。

四品、结丹：在柢树、两大中悬。结丹功理要旨：本于《易》理两仪生四象。

结丹功法要旨：待三品文、武火依火候恰到好处地烹炼之后，方可结丹。结丹之处在两大中悬（两肾间丹田处）结丹的要诀是留清去浊，依明师秘传真诀留下先天清气，去掉后天浊气，否则结丹不属纯阳也。

四品结丹秘传口诀曰：心无我相无人相，忘掉众相总是长；
待到丹成九转后，心随物我一起忘。

五品还丹：过昆仑、降落会晏。还丹功理要旨：本于《易》理取坎填离。

还丹功法要旨：丹结成后，需适时还丹，否则为之假丹，还丹功在将所结之丹，调动先天三昧真火，采用千古还丹之大法，龟蛇盘结之功姿功法，沿任、督二脉小周天之路线取坎填离之，将丹返归于丹田之内。

五品还丹秘传行功口诀曰：终日乾乾得金丹，金丹不还为假丹；
龟蛇盘结坎离交，过海跨山落会晏。

六品温养、玉灵胚，也得三千。温养功理要旨：本于《易》理六爻之变。温养功法要旨从还丹龟蛇盘结之功姿，至此改为自然盘



坐，然后自然而然地将先天三宝，元精、元气、元神所结丹还之丹温养之。

六品温养秘传行功口诀曰：龟蛇盘结金丹还，温养神功归自然；
玄关引来三昧火，方可后天返先天。

七品：脱胎、须眉顶、婴儿出现。脱胎功理要旨：本于《易》理七七爻之变。

脱胎功法要旨：脱胎功法要旨古来传之甚密之，故大略言之如下：功姿从前者姿势自然而然盘坐平伸、将温养之丹和先天元精、元气、元神、依脱胎之真诀、返经全身。结成圣胎，然后再将圣胎脱去。

七品脱胎行功秘传口诀曰：脱胎至境非等闲，不是仙佛难至前；
圣胎脱去游八极、功德圆满童颜现。

八品悬珠：并六道、妙哉难言。悬珠功理要旨：本于《易》理八八爻之变。

悬珠功法古来传之甚慎之，故仅言之如下：自然盘坐，将七品脱胎之元精、元气、元神适时恰当地凝于双目。自然而然守之，自会产生妙不可言之效。

八品悬珠行功秘传口诀曰：六道并一悬珠功，自然而然人天通；
其妙难言世间人，唯有仙佛可印证。

九品：还虚、九载功、丹成九转。还虚之功理要旨，本于《易》理九九爻之变。

还虚功法要旨，古来知之真诀者鲜矣。因妄传非人，于世无益，于传者也无益，故浅言如下：于此暂不谈功法细则，仅言其功目的是将已之所炼之丹与宇宙天地人万物化为一，还虚于茫茫大自然之中矣……

九品还虚功行功秘传口诀曰：
还虚之功非凡功，不是贤达岂容听；
其效神妙不可言，百兽闻之也通灵。



四、中国道家内丹养生学与易经养生预测学纲要

中国道家内丹养生学与《易经》养生学核心机制是内炼生命本源精气神，返还精气神。

中国道家内丹养生学与《易经》养生学古来必须动功与静功合修缺一不可，道家内丹养生学动功从古至今十分难得，当代中国道家华山派十九代道长边治中（道号边智中），所披露于世的中国道家秘传养生长寿术乃为上乘修炼大法之一。

该技术问世以来，即受到各界行家高度重视。仅举世界著名科学家牛满江教授亲自来中国北京拜边治中先生为师，习炼道功后其身心健康，收益甚丰，评价甚高，科学鉴定道家内丹养生学与《易经》养生预测学为“人体生命科学，细胞长寿术，返老还童术。”他身有感触地说：“我学炼这种功法已四年，受益匪非浅，真诚希望此术能在世界开花，使全人类受益。”另举全国人大常委会副委员长周谷城亲自为边治中先生所著《中国道家秘传养生长寿术》题写书名可见一斑。

该技术简史，据边治中先生接受北京电视台和《世界日报》记者采访时介绍说，该技术源远流长，它系中国夏、商之际著名道家养生家彭祖和春秋时期道家祖师老子秘传之养生长寿功法，本功属道家内丹养生学动功功法，与丹道静功为一体，不可分离。后经道家华山派历代道士上层高师继承并秘密传承数千年至今。

中国道家秘传养生长寿术功法主要内容：

站功：童子拜佛功，回春功三式，上元功，龙游功，龟缩万寿功，天环功，地环功，人环功，八卦形功，三星高照功，还童功，鹏翔功，凤凰展翅功，八仙庆寿功，童于归佛功。

坐功：左右连环功，前后环功，坐平环功，地法天气功，人法地灵功，道法自然功。

卧功：顺六合功，阴阳鱼功、顺道齐昌功。

中国道家内丹养生学和《周易》养生预测学数千年的历史证明，其确可让人类天人合一掌握生命密码，故古来惟传真正之功德高深、



有超凡脱俗之志者。

不言而喻：道家内丹养生学与《易经》养生预测学全法全诀掌握在习炼道家内丹养生和忠行《易经》养生预测学而致年逾百岁犹童颜者的高师及其门内弟子心中，此外无它!!! 这是数千年的历史经验。

为防小人盗道，故古来道家内丹养生学与《易经》养生预测学真诀传之甚秘之，素有“假传万卷书，真传一句

话”，明言道家内丹养生学与《易经》养生预测学真诀惟可“言传口授，不立文字”。

中国道家内丹养生学与《易经》养生预测学真诀结尾偈曰：

内丹易道仙佛藏，古来帝王也望洋；

德厚缘人修易道，速拜明师知端详。

作者通讯地址：中国广东惠州博罗县罗浮山冲虚观东坡亭道易养生院

苏华仁道长（收）手机：13138387676 邮编：516133

第二节 中国传统风水与 现代环境地理科学浅谈

——本文载《第十三届周易与现代化国际研讨会论文集》

王正忠（执笔）苏华仁（修定）黄焱峰（整理）

我们认为：人类历史进入 21 世纪，世界东方和世界西方，都会对《周易》研究与应用日益加强与发展；因为《周易》是一部以周文王姬昌为首，同时汇集了中国先民集体智慧的伟大哲学经典，故历代圣哲称“易为众经之首”。

历史发展至现代，《周易》对现代科学发展贡献巨大，它对现代哲学、养生长寿学、物理学、医学、生物学、代数学和现代环境地理科学等诸多学科的发展贡献举世瞩目。故现代不少大科学家诸如爱因



斯坦、李约瑟、玻尔、莱布尼兹等对《周易》甚为推崇，其中现代物理学之父爱因斯坦对易经推崇备至，他曾预言：宇宙间存在着一种人类自己还未意识到的“场”（统一场），认为太极图、河图、洛书、寓含有时空相对论成分，对他很有启发，易经“令人惊奇”。不言而喻：《周易》是古今中外人类科学和人类文明源泉的重要组成部分。绝非被某些文化浅薄者无端地斥为的“封建迷信产物”。

笔者近二十多年来在当代诸位年逾百岁犹童颜的易道高师“耳提面命”下初涉易学，每每学《易》均受益匪非浅。今仅就《周易》内涵中国传统风水学和现代环境地理科学学习心得敬呈上“第十三届《周易》与现代化国际研讨会的诸位高师和专家、学者。真诚地期望诸师友指教之。

一、《周易》内涵中国传统风水学与现代环境地理科学的理论基础。

古今诸多中外大圣哲、大科学家之所以推崇易学，因为易经是中国古圣哲认识大自然、掌握大自然规律宝贵经验精华总结，据《易·系辞下》载：易学源于中国上古大圣哲伏羲：“仰观象于天，俯则观法于地，中通万物之情，更观鸟兽之文，近取诸身，远取诸物，始作八卦”。故易学实是中国古代文化的基础，是中国传统哲学思想，自然科学、养生学、中医学、预测学和中国传统风水学的源泉，据古今中外大量史料记载：易学也是现代人类诸尖端科学乃至西方现代环境地理科学的源头活水，因此，要了解中国传统的风水学与现代环境地理科学，不了解《周易》实难以入门。

1. 认识天干地支是学习中国传统风水学的入门基础。

甲：众所周知，十干分别是：甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸。由于这十个字配在

地支上面的，故十干又称为十天干，天干代表五行季节及方位如下：

甲乙属木，主春天，在东方。丙丁属火主夏天在南方。

戊己属土，主四季月（三月、六月、九月、十二月）；在中央。



庚辛属金，主秋天，在西方，壬癸属水主冬天，在北方。

乙：十二地支分别是子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，由于这十二个字放

在年、月、1日时的天干下面的那个字，称为地支。十二地支代表五行、季节、月份、生肖、

方位，详况如下：

寅属木，主春天，代表正月，生肖属虎，在东北方；

卯属木，主春天，代表二月，生肖属兔，在东方；

辰属土，主春天，代表三月，生肖属龙，在中央；

巳属火，主夏天，代表四月，生肖属蛇，在东南方；

午属火，主夏天，代表五月，生肖属马，在南方；

未属土，主夏天，代表六月，生肖属羊，在中央；

申属金，主秋天，代表七月，生肖属猴，在西南方；

酉属金，主秋天，代表八月，生肖属鸡，在西方；

戌属土，主秋天，代表九月，生肖属狗，在中央；

亥属水，主冬天，代表十月，生肖属猪，在西北方；

子属水，主冬天，代表十一月，生肖属鼠，在北方；

丑属土，主冬天，代表十二月，生肖属牛，在中央。

丙：天干合化：

甲乙合化土，乙庚合金，丙辛合化水，丁壬合化木，戊癸合化火。

丁：天干相冲：

甲戌相冲，乙巳相冲，丙庚相冲，丁辛相冲，戊壬相冲，己癸相冲，辛乙相冲，庚甲相

冲，壬丙相冲，癸丁相冲。

戊：地支六合：

子丑合土（合中有克）；寅亥合木（合中有生）；卯戌合火（合中有克）；

辰酉合金（合中有生）；巳申合水（合中有克）；午未合土（合中有生）。



巳：地支三合局：

申子辰合化水局、亥卯未合化木局、寅午戌合化火局：

巳酉丑合化金局、辰戌未合化土局、即为四库。

庚：地支六冲：

子午相冲；卯酉相冲，寅申相冲，乙亥相冲，辰戌相冲，丑未相冲。

辛Jk 宫位与二十四山的关系：

每个宫位，藏有三卦山，每卦山各占 15 度，二十四山表示方位，每个宫位藏山如下：

震宫（甲卯乙）；巽宫（辰巽巳）；离宫（丙午丁）；坤宫（未坤申）

兑宫（庚酉辛）；乾宫（戌乾亥）；坎宫（壬子癸）；艮宫（丑艮寅）

二、应用《周易》内涵的中国传统风水学，同时要运用河图、洛书原理。

1. 河图的数字图形，其数为一六在下，二七在上，三八在左，四九在右，五十在中间。

河图、洛书详图如下：

河图

“河图”的五行方位口诀是：

一六为宗，为水居北，二七同道，为火居南，三八为朋，为木居东，四九作友，为金居

西，五十居中，为土居中央。

“河图”相对的数字为五行相克：

一六北方水克二七南方火，四九西方金克三八东方木。

顺时针方向，为五行相生：

中央土生西方四九金，四九金生北方一六水，一六水生东方三八木，三八木生南方二七火。



2. 洛书“图中之数”载九履一，左三右七，二四为肩，六八为足，白点为阳，黑点为阴。

“河图”为先天，而“洛书”为后天，先天为本，后天为用。

三、《周易》和中国传统风水学与现代环境地理科学纲要：

《易经》载：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶定大业。宇宙之形成，由无极，开始形成太极，太极衍化成两仪，两仪即一阴一阳，是万事万物之两极。四象犹如万物发展四个过程，比如大自然中四季：春、夏、秋、冬。八卦：乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑，主要指宇宙空间之八方，东、南、西、北与东北、东南、西南、西北。

伏羲画先天八卦的卦序是：乾一、兑二、离三、震四、巽五、坎六、艮七、坤八，文王后天八卦的卦序是：坎一、坤二、震三、巽四、中央五、乾六、兑七、艮八、离九：其图如F：

现列出八卦最常用的八个方位与家中各个人物的对应关系。

乾卦属西北对应父亲，坤卦属西南对应母亲，震卦属东方对应长子，巽卦属东南对应长女，坎卦属北方对应二子，离卦属南方对应二女，艮卦属东北对应三子，兑卦属西方对应三女。

四、中国传统风水学与古今人类的生活息息相关：

现代环境地理科学家经过多年研究认为：中国传统风水学，是同地球物理学、磁场学、水文地质学、环境景观、气象学、建筑学、宇宙星体学和人体生命科学等学科融合一体的综合性科学，故称之为大自然科学。

为什么同样生活在同一个地球之上，而有的地方的人能健康长寿，而有的地方容易患病和早逝，这些都与当地人所处的特定的地理环境条件有密切关系。

宇宙中的各种光电信息、磁力、热能、宇宙能、天时等因素。万物之灵的人类。会随时感受到宇宙星体对地球产生的各种效应的影



响。如太阳黑子对全人类健康产生众所周知的影响。又如月亮的圆缺和运转周期对海水的潮涨潮落产生明显的作用等，无不印证了宇宙星体和地球人类的感应联系。

气象的差异对人体的影响，对人体饮食起居及住宅的影响，也是显而易见的，例如

南方湿气重，患风湿的人较多，而北方寒气重，患呼吸道疾病的人较多。

磁场、磁向及其方位对人类及其住宅状况会产生巨大的影响，如卧室方位与地球磁

向不对应，则自然会影响身心健康。

人有五脏六腑，天地有阴阳五行，五脏者心、肝、脾、肺、肾。五行者金、木、水、火、

土，二者应相谐对应。如果人的五脏与天地五行关系失调，就会产生疾病，出现健康问题。

人所处的地球是由多种元素组合而成的，这些元素会产生不同方位与强度的磁场、

地热、地电物，重力物及各种放射性物质，这些物质自然会对人类产生一种特殊的有益

或有害的影响。

五、运用好中国传统风水学与现代环境地理科学造福于人们身心健康及事业发展。

人类每时每刻都受到地球和宇宙大自然中多种因素和信息，能量的正、反影响，故

此，我们要认真研究掌握这些能量、信息对人体生命影响的规律，从中找出趋吉避凶的

方法。

(一) 八卦而定的八宅

1. 坐东方的家宅是震宅，大门向西。
2. 坐西方的家宅是兑宅，大门向东。
3. 坐南方的家宅是离宅，大门向北。



4. 坐北方的家宅是坎宅，大门向南。
5. 坐东南的家宅是巽宅，大门向西北。
6. 坐西南的家宅是坤宅，大门向东北。
7. 坐西北的家宅是乾宅，大门向东南。
8. 坐东北的家宅是艮宅，大门向西南。

八宅中可分为东四宅和西四宅。东四宅分别是：震宅、巽宅、离宅、坎宅。西四宅分

别是：乾宅、兑宅、坤宅、艮宅。这是八宅风水学的基础知识，必须要记熟。

(一) 命卦和宅卦要配合。

一个人的命卦和自己的宅卦配合则吉，不配合则凶。上述洛书图二。这九组数是可用来计算命卦。除中央的五数外，其他八组数都与卦象相配合。分别是一属坎，二属坤；三属震；四属巽；六属乾；七属兑；八属艮；九属离。

1. 一个人的命卦是根据出生年计算的，每年出生的人都有卦象，所谓一年，就是由一年的立春到翌年的立春前夕。

命卦的计算方法如下，仅供大家参考：

男命卦公式：

基数 11 — [(年千位数+年百位数+年拾位数+年个位数) 除九之余数] = 男命卦

女命卦：男女比对公式表可得知（详见图五）。

男女命卦对比表（图五），

坤	巽	震	坤	坎	离	艮	兑	乾	
5	4	3	2	1	9	8	7	6	男
1	2	3	4	5	6	7	8	9	女
坎	坤	震	巽	艮	乾	兑	艮	离	

注：男命五命为坤命，女命五命为艮命。

例如：1953 年出生的男性

11 — [(1+9+5+3) ÷ 9 之余数]



Li — $[18 \div 9 \text{ 之余数}]$

$$11 - 9 = 2$$

男命为坤命

从男女命卦对比表查得，女命为 4 即是巽命。

又例：1940 年出生的男性

$$11 - [(1+9+4+0) \div 9 \text{ 之余数}]$$

$$11 - [14 \div 9 \text{ 之余数}]。$$

$$11 - 5 = 6 \text{ 数命}$$

(1) 男命为乾命

从男女命卦对比表查得，女命为离 9 命。

已了解宅卦与人命卦后，现开始研究八卦宅派的宅命相配，以一家主人命卦为准，东四数命的人住东四宅，即是选择震、巽、坎、离的四宅来居住，而西四命的人住西四掌即是选择乾、兑坤、艮的西四宅来居住，这样是命宅相配了，宅与命相合，主家兴旺，人口平安。相反便是凶论。

假使不单能宅命相配的话，倘能够门命相配，这也会有所帮助的，《八宅明镜》云“阳宅要：门、房、灶”门好比一所阳宅的气口，如大门开在人命的吉方、吸纳吉气，自然会对宅内人有吉利的影响。

(2) 游年星，与大游年歌诀

八宅游年星的五行吉凶表（图六）

祸害	六煞	五鬼	绝命	伏位	天医	延年	生气	星各
土	水	火	金	木	土	金	木	五行
第四凶星	第三凶星	第二凶星	第一凶星	第四吉星	第三吉星	第二吉星	第一吉星	吉凶

根据上表生气、延年、天医、伏位为四吉星，其正临之方为四颗



吉星，绝命、五鬼、六煞、祸害为四颗凶星，其所飞临之方为四凶方。

大游年歌诀：其适用于换排宅盘及命盘，宅盘根据宅之坐山来推算，而命盘则以命卦来推算。

大游年歌诀

乾六天五祸绝延生巽天五六祸生绝延

坎五天生延绝祸六离六五绝延祸生天

艮六绝祸生延天五坤天延绝生祸五六

震衍生祸绝五天六兑生祸延绝六五天

上述歌诀的使用方法，皆是从本宫（即宅坐山）起伏位，其余七星依顺时针排列。如乾宅起伏位，其余七星分别是六（六煞）、天（天医）、五（五鬼）、祸（祸害）、绝（绝命）、延（延年）、生（生气）。

（3）门、房、灶的吉凶

大门：现代的阳宅大多数只有大门及房门，大门是全宅往外间的门，最为重要，最宜在本命的四吉方。东四命人四吉方在震巽离坎，西四命人四吉方在乾、兑、坤、艮，大门不单要在四个吉的卦位上，而且门向更要向四吉方才算全吉。

房：房是指睡房，睡房的吉凶对个人有极大的影响力，宅及大门之吉凶影响全宅的人，但睡房的吉凶则只影响在房间内休息的人。故房命相配，是指睡房宜在本命的四吉方。

炉灶：民以食为天，故炉灶为煮食之处，对家人的健康存在着重大的关系，可说是疾病祸福的重要根源。八卦宅派安放炉灶之方法便是“坐凶向吉”。至于灶向，则向本命之四吉方，向生气方主生财发丁。向天医方主无病除灾，向延年方则主进财健康，向伏位方才主诸事顺利。

（4）选择最佳建筑环境

要注意勘察自然，利用和在顺乎自然的基础上改造自然，选择和改造出适合于我们居住的有利于我们身心健康，使之达到阴阳和合天人合和最佳的建筑环境。

①宅基地地势前低后高把“背山，面水，向阳”看作选择宅基地



的最好的宅院地势。

②宅基地地势前面有平整空地或园林，看作选择宅基地的最好的明堂。

③宅基地土质内含矿物质中的微量元素对人生活至关重要，同时土质坚硬，密实好。松土含沙一般讲欠佳。

④住宅建设中的“水口”的选择，给水口的水能方便进水，排水口的水能及时排出。

(5) 对“风口”的自然方位的选择，门口不宜对着“风口”，若对风口要用墙堵之。

⑥方位选择，要和命相配，居宅的空间高、矮、大、小，屋内采光明暗程度，要适度。

⑦实践是检验真理的唯一标准，在选择宅基地和定门口向时，住家人的感受和命运规律的兴衰结果，是检验风水技术的好坏的唯一可靠标准。

⑧学习《周易》内涵中国传统风水学，因为古来易学真谛和秘诀主要靠历代高师“言传口授耳提面命”故学者一定要千方百计拜的真正易学与道学高师恭身长年学习，同时，一定要认真学习和吸收西方现代环境地理科学之长，以促进东、西方结合的现代环境地理科学迅速发展，造福于全人类。中国传统风水靴高层删蛾獭塬

⑨本文乃学习易经风水学浅谈，故对中国传玩风水学中，高层次的“望气”、“察势”、“探脉”三绝，待日后再随缘呈上心得，求教于海内外诸易道师友。

本文执笔王正忠地址：中国东莞东城区景湖花园紫荆路 12C202 室

电话 0769-2895577 邮编：511700

本作修定者苏华仁地址：中国安阳市机场南路蓝天小区中二排二号

电话：0372-2925131 邮编：455000 手机：13138387676



第三节 《河图》 《洛书》 之数在居住环境中应用

王正忠（执笔）苏华仁（修定）尹润其、杨文学（整理）

河图之形成是伏羲时代在黄河中出现了一头龙马，其背上有一点点的花纹成一数目之图案，古人把这种数字的排列画成了河图的数字图形。河图之数，一六为水，称为“一六共宗”，居北方。二七为火，称为“二七同道”居南方。三八为木，称“三八为朋”，居东方。四九为金，称“四九为九”，居西方。五十为土，称“五十同途”，居中央。

河图两数所合，相当于洛书的某数，三八合为木，相当于洛书的三（木）或（四木），具有木的五行性质，其生火而克土。一六合为水，相当于洛书的一（水）具有水的五行性质，其生木而克火。二七合为火，相当于洛书的九（火），具有火的五行性质，其生土而克金。四九合为金，相当于洛书的六（金）或七（金）具有金的五行性质，其生水而克木。五十合为土，相当于洛书的二（土）、八（土）和五（土），具有土的五行性质，其生金而克水。

根据洛书九星挨排理论与自然地理形态相结合，去选择最佳的居住环境、促进人的

身体健康，保持精力旺盛，财运亨通，趋吉避凶，去为社会服务。我们在当代几位真正掌握《周易》真谛老前辈的指导下，通过研读《古今风水学》结合多年来的堪舆实践，现主要谈一谈需掌握和遵循《河图》、《洛书》之数，在选择、安排、布置居家住宅时趋吉避凶的要诀，不当之处，恳请诸堪舆师友指正。



一、知道住宅的“向”时，便可找出“城门诀”吉位。

大家都知道天干及地支中有结合，而河图里亦有相合。一为一白星主北方，六为六白星主西北方，一六共宗即是北方与西北方相合。二为二黑星主西南方，七为七赤星主西方，二七同道即是西南方与西方相合。三为三碧星主东方八为八白星主东北方，三八为朋即是东方与东北方结合。四为四绿星主东南方，九为九紫星主南方，四九作友即是东南方与南方相合。相合便是有情，属于吉利。

根据城门诀，住宅风水的吉方是由向方寻找出来的。“与向相合的方位便是城门诀吉方”，例如你的住宅是坐西向东，东的方位是三（木），三八结合的东北方，东北方便是城门诀中所指的吉位。又例如你的住宅是坐北向南，南的方位数是九（火）四九结合，四数的方位是东南方，东南方便是城门诀中的方位。

在家居风水里，利用城门诀摆放一些趋吉物品能使居室风水更加完美。

趋吉物品有如下几种：

1. 摇摆的钟：借助钟在摇摆时的动力。
2. 风扇：借助磁场、气流所产生的动力。
3. 金鱼缸：借助金鱼在游水的动力。
4. 音响：借助磁场、电流所产生的动力。
5. 电视机：借助光频、磁场、电流的动力。
6. 神位供奉之方位和整体部署。

要根据运数（年限），那个方位是正神方，那个方位是零神方。正神方是不能能见水的，开门口是大吉，但如没设置金鱼缸养上金鱼反而是凶。

不设零神或正神，每二十年便会转变方位。如下元七运即：一九八四年至二〇〇三年（甲子年至癸未年），零神方在东，宜见水，旺财。照神方在西南，宜见水，聚财。正神方在西，忌见水，逢之破大财。

二〇〇四年至二〇〇二三年（甲申年至癸卯年），零神方在西南



宜见水，旺财。照神方在东宜见水，聚财，正神方在东北，忌见水，逢之大破财。

二、知道自身的生肖时，便可找出楼层配命的方法及要选择最兴旺楼层时期。

（一）选楼层助生配命的方法。

每一层楼都属于不同的五行，金、木、水、火、土。但我们可知道，每层楼的五行是根据其本身楼层数而决定的，在地面的一层，属于第一层，河图口诀为“一、六共案，为水”。所以，第一层属水，除此之外，第六层楼、第十一层楼、第十六层、第二十一层、第二十六层、……皆属水。

而第二层、第七层、第十七层、第二十二层、第二十七层……皆属火因为河图之口诀是：“二七”同道，为火。

至于第三层楼、第八层、第十三层、第十八层、第二十三层楼……都木，因为河图口诀是“三、八”为朋，为木。

至第四层楼、第九层、第十四层、第十九层、第二十四层楼……都属金，河图口诀是“四、九”作友，为金。

而最后一句口诀便是“五、十”居中，为土，故第五层、第十层、第十五层、第二十层楼……都属土。

我们知道每层楼的五行后，还要知道自己生肖五行所属，这样，要买楼时，便知道自己应该选择那一层楼。

生肖属鼠的，五行属水。出生年是甲子、丙子、戊子、庚子、壬子年的，生肖都是属鼠。这样，在买楼时可选择四楼、九楼、十四楼、十九楼……

因得楼层生你的命。同时亦可选择一层楼、六层、十一层、二十六层……因得楼层助你的命。

生肖属牛的，五行属土。凡出生生年是乙丑、丁丑、己丑、辛丑、癸丑年的，生肖都是属牛。于是在购楼时，可选择二楼、七楼、十二楼、十七楼等等，因楼层五行属火，生你的土命。还可选择五



层、十层、十五层、二十五……而楼层属土助你的命。

生肖属虎的，五行属木。丙寅、庚寅、壬寅年出生的，可选择一层、六层、十一层，十六层等，因得楼层生你的命，另可选择三楼、八楼、十三楼、十八层，等，这些楼层都助你的命。

生肖属兔的，五行亦是属木。出生年是丁卯、己卯、辛卯、癸卯，乙卯，买楼

时可按上述生肖属虎的方法去选择楼层数。

生肖属龙的、生肖属狗的、生肖属羊的、五行都属于土，都可以按生肖属牛的购楼方法挑选楼层。龙的出生年是戊辰、庚辰、壬辰、甲辰、丙辰。

狗的出生年是甲戌、丙戌，戊戌，庚戌、壬戌。羊的出生年是辛未、癸未、丁未、己未。

生肖属蛇的，生肖属马的，五行都是属火。买楼时可以选择三楼：八楼、十三层，二十八层等等，是生你的命，还可以选择二楼、七楼、二十二楼……这些楼层尽助你的命。

生肖属猴、属鸡的，五行都是属金。购楼时，选择生你的命的楼层有五楼、十楼，十五楼等，亦可以选择助你的命的楼层有四楼，九楼、十四楼等等。

最后生肖属猪，按鼠的购买楼层层数选择

（二）买楼要选择最兴旺楼层的时期

运的五行生楼层五行、助楼层五行吉论；克楼层五行、泄楼层五行，凶论。而楼层的五行克运的五行，中等论。

五行的相生相克：金生水（水泄金），金克木，金助金，水生木（木泄水），水克火，水助水。火生土，（土泄火），火克金，火助火，木生火（火泄木），土克水，土助土。

在流年运数内有五子运：

第一个子运，名为甲子运，因为它排“第一”，所以在这12年的流年，便属于“水运”，原因是在河图里，一数属于水。甲子年、乙丑年、丙寅年、丁卯年、戊辰年、己巳年、庚午年、辛未年、壬申年、癸酉年、甲戌年。乙亥年。



第二个子运，称为丙子运，因为它排“第二”，所以在这 12 的流年，便是属于“火运”，原因？可图里，二数属于火。丙子年、丁丑年、戊寅年、己卯年、庚辰年、辛巳年、壬午年、癸未年、甲申年、乙酉年、丙戌年、丁亥年。

第三个子运，称为戊子运，因为它排“第三”，所以在这 12 年的流年，便是属于“木运”，原因河图里，三数属于木。戊子年，己丑年，庚寅年、辛卯年、壬辰年、癸巳年、甲午年、乙未年、丙申年、丁酉年，戊戌年、己亥年。

第四个子运，称为庚子运，因为它排“第四”，所以在这 12 年的流年，便是属于“金运”，原因河图里，四数属于金。庚子年，辛丑年，壬寅年、癸卯年、甲辰年、乙巳年、丙午年、丁未年、戊申年、己酉年，庚戌年、辛亥年。

第五个子运，称为壬子运，因为它排“第五”，所以在这 12 年的流年，便是属于“土运”，原因河图里，五数属于土。壬子年、癸丑年。甲寅年、乙卯年、丙辰年、丁巳年、戊午年。己未年，庚申年、辛酉年，壬戌年，癸亥年。

2004 年某星期天，我的一位好朋友要买楼来找我给他挑选楼，层这天早上，我们饮完茶坐车到了城区四环路 XX 花园选楼字，数幢七层楼字，我给他选了其中一幢七层楼。他问我为何要选择七层楼，因此我就将 2004 年至 2019 年每层楼在这段时间是最兴旺的告诉他。

在 1996 年至 2007 年属于丙子运，即是火运，现将一楼至七楼爱逐层比较。1 楼、6 楼属水，在 2007 年前的火运，楼层五行的水可克泄火运，吉论。

2 楼、7 楼属火，在 2007 年前的火运，助楼层五行的水，合风水原则，吉论。但在 2008 年至 2019 年，戊子运（木运）可生楼层的火，他生肖属羊，五行属土，又得楼层生他的命，故此购买七楼。

3 楼属木，在 2007 年前的火运泄楼层五行木，不合风水原则，凶论。

4 楼属金，在 2007 年前的火运，克泄楼层的金，不合风水原则，凶论。



5 楼属土，在 2007 年前的火运生楼层五行土，合风水原则，吉论。

(三) 知道阳宅的坐向，必须了解“来去水”的吉凶。

先天八卦从《易经》而来，《易经》曰：天地定位：山泽通气；雷风相搏，火不相射；八卦相错。

先天八卦在罗盘内，多属“水法”所用，这是先后天卦的配合。先后天卦的位置是：

先天乾卦在丙午丁后天在“离”宫：

先天兑卦在辰巽巳后天在“巽”宫：

先天离卦在甲卯乙后天在“震”宫：

先天震卦在丑艮寅后天在“艮”宫：

先天巽卦在未坤申后天在“坤”宫：

先天坎卦在庚酉辛后天在“兑”宫：

先天艮卦在戊乾亥后天在“乾”宫：

先天坤卦在壬子癸后天在“坎”宫：

我们不但了解先天卦所在的方位后，而且要了解什么叫“消水”，什么叫“亡水”。先天卦水来，而从后天卦位走，为先天破后天，称之为消水，后天卦水来，而从先天卦位走，为后天破先天，谓之亡水，与消水合称为“消亡水”。

消水即是：

乾水来流去艮方

坤水来流去巽方

离水来流去乾方

坎水来流去坤方

兑水来流去坎方

震水来流去离方

巽水来流去兑方

艮水来流去震方

亡水是即：

坤水来流去坎方



震水来流去艮方
离水来流去震方
兑水来流去巽方
乾水来流去离方
巽水来流去坤方
坎水来流去艮方
艮水来流去乾方

不论阳宅或阴宅犯“消亡水”即凶，避“消亡水”吉，《风水书》称：若过虎穴有煞，再犯消亡水，主后嗣丁财两败。

以此阳宅为例，从“八宫放射线”测度出“来水口”在坎宫，坎宫后天卦为坎，去水口在兑宫，先天卦在坎宫，这是后天破先天犯亡水，主丁财两败，除非为衰卦，反作言论。

自古以来，人类的生活离不开居家住气宅，所以我们在选择、安排、布置居家主宅时，了解并遵循现代风水学的科学知识和方法，便具有普遍而切实的意义。